19.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (300g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (250ml)

Obiad

Krupnik z ziemniakami mix (SEL, GLU)	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2102 kcal
Białko ogółem: 113,73 g
Tłuszcz: 67,25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,96 g
Węglowodany ogółem: 260,41 g
Błonnik pokarmowy: 27,06 g

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (300g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1916 kcal
Białko ogółem: 101,33 g
Tłuszcz: 68,2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,74 g
Węglowodany ogółem: 236,79 g
Błonnik pokarmowy: 24,45 g

21.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (300g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2029 kcal
Białko ogółem: 108,54 g
Tłuszcz: 72,89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,27 g
Węglowodany ogółem: 233,24 g
Błonnik pokarmowy: 24,08 g

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (300g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (250ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1966 kcal
Białko ogółem: 107,69 g
Tłuszcz: 72,51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,61 g
Węglowodany ogółem: 234,15 g
Błonnik pokarmowy: 25,6 g

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (300g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2121 kcal
Białko ogółem: 108,96 g
Tłuszcz: 71,87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,04 g
Węglowodany ogółem: 259,99 g
Błonnik pokarmowy: 28,26 g

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (300g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (250ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1966 kcal
Białko ogółem: 108,77 g
Tłuszcz: 73,47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,86 g
Węglowodany ogółem: 231,09 g
Błonnik pokarmowy: 26,02 g

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (300g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2001 kcal
Białko ogółem: 111,14 g
Tłuszcz: 61,76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,8 g
Węglowodany ogółem: 249,12 g
Błonnik pokarmowy: 25,62 g

26.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (300g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1952 kcal
Białko ogółem: 101,55 g
Tłuszcz: 68,07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,7 g
Węglowodany ogółem: 245,56 g
Błonnik pokarmowy: 23,47 g

27.10.2026 (wtorek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (300g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2103 kcal
Białko ogółem: 112,72 g
Tłuszcz: 73,78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,42 g
Węglowodany ogółem: 246,79 g
Błonnik pokarmowy: 26,29 g

28.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (300g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (250ml)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1961 kcal
Białko ogółem: 108,03 g
Tłuszcz: 72,62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,63 g
Węglowodany ogółem: 233,58 g
Błonnik pokarmowy: 28,15 g

29.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (300g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2065 kcal
Białko ogółem: 108,24 g
Tłuszcz: 72,19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,11 g
Węglowodany ogółem: 245,57 g
Błonnik pokarmowy: 26,44 g

30.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (300g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2014 kcal
Białko ogółem: 107,25 g
Tłuszcz: 70,37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,11 g
Węglowodany ogółem: 251,72 g
Błonnik pokarmowy: 26,78 g

31.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (300g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1977 kcal
Białko ogółem: 106,9 g
Tłuszcz: 70,54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,46 g
Węglowodany ogółem: 227,75 g
Błonnik pokarmowy: 24,55 g

01.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (300g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1995 kcal
Białko ogółem: 102,24 g
Tłuszcz: 69,52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,3 g
Węglowodany ogółem: 253,43 g
Błonnik pokarmowy: 25,68 g