02.11.2026 (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, mix (MLE)	1 porcja (250ml)
Obiad	
Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana, mix (400g)	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1954 kcal
Białko ogółem: 101,65 g
Tłuszcz: 68,48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,41 g
Węglowodany ogółem: 231,82 g
Błonnik pokarmowy: 26,51 g

03.11.2026 (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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1846 kcal
Białko ogółem: 97,43 g
Tłuszcz: 66,75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,37 g
Węglowodany ogółem: 226,32 g
Błonnik pokarmowy: 24,67 g

04.11.2026 (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

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

Obiad

Zupa z mięsem mielonym 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)(350g)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2021 kcal
Białko ogółem: 102,2 g
Tłuszcz: 67,89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,85 g
Węglowodany ogółem: 249,56 g
Błonnik pokarmowy: 26,13 g

05.11.2026 (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, mix (MLE)	1 porcja (250ml)

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1936 kcal
Białko ogółem: 100,49 g
Tłuszcz: 68,6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,73 g
Węglowodany ogółem: 243,69 g
Błonnik pokarmowy: 28,65 g

06.11.2026 (piątek)

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

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

Obiad

Rosół z ryżem, 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: 2034 kcal
Białko ogółem: 101,49 g

Tłuszcz: 70,23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,59 g
Węglowodany ogółem: 248,88 g
Błonnik pokarmowy: 26,66 g

07.11.2026 (sobota)

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	
Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE)	1 porcja (250ml)
Obiad	
Zupa ziemniaczana mix (SEL)	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1918 kcal
Białko ogółem: 96,78 g
Tłuszcz: 67,35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,51 g
Węglowodany ogółem: 244 g
Błonnik pokarmowy: 24,7 g

08.11.2026 (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	
Maślanka naturalna (MLE)	1 porcja (200ml)
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
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: 2034 kcal
Białko ogółem: 102,76 g
Tłuszcz: 68,8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,73 g
Węglowodany ogółem: 250,2 g
Błonnik pokarmowy: 26,12 g

09.11.2026 (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

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1997 kcal
Białko ogółem: 98,68 g
Tłuszcz: 65,61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,09 g
Węglowodany ogółem: 266,64 g
Błonnik pokarmowy: 26,76 g

10.11.2026 (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

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem, mix (SEL, MLE)	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: 1965 kcal
Białko ogółem: 100,52 g
Tłuszcz: 69,45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,48 g
Węglowodany ogółem: 234,37 g
Błonnik pokarmowy: 29,34 g

11.11.2026 (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, mix (MLE)	1 porcja (250ml)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, mix	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1994 kcal
Białko ogółem: 103,45 g
Tłuszcz: 69,67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,04 g
Węglowodany ogółem: 249,98 g
Błonnik pokarmowy: 22,9 g

12.11.2026 (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	
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
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: 2016 kcal
Białko ogółem: 102,61 g
Tłuszcz: 64,58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,09 g
Węglowodany ogółem: 256,12 g
Błonnik pokarmowy: 26,43 g

13.11.2026 (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	
Rosół z ryżem, mix (SEL)	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1981 kcal
Białko ogółem: 100,57 g
Tłuszcz: 68,55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,78 g
Węglowodany ogółem: 253,31 g
Błonnik pokarmowy: 24,81 g

14.11.2026 (sobota)

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	
Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE)	1 porcja (250ml)
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: 2022 kcal
Białko ogółem: 105,5 g
Tłuszcz: 70,1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,91 g
Węglowodany ogółem: 242,01 g
Błonnik pokarmowy: 26,46 g

15.11.2026 (niedziela)

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

Obiad

Rosół z makaronem, mix (SEL, GLU)	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1953 kcal
Białko ogółem: 97,81 g
Tłuszcz: 67,45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,67 g
Węglowodany ogółem: 251,85 g
Błonnik pokarmowy: 26,12 g