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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1027 kcal
Białko ogółem: 40,58 g
Tłuszcz: 39,41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,36 g
Węglowodany ogółem: 118,78 g
Błonnik pokarmowy: 10,61 g

03.11.2026 (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: 1017 kcal
Białko ogółem: 38,31 g
Tłuszcz: 42,35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,73 g
Węglowodany ogółem: 128,02 g
Błonnik pokarmowy: 15,1 g

04.11.2026 (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 z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana, mix	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1064 kcal
Białko ogółem: 39,07 g
Tłuszcz: 40,16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,98 g
Węglowodany ogółem: 128,28 g
Błonnik pokarmowy: 11,36 g

05.11.2026 (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 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: 992 kcal
Białko ogółem: 38,96 g
Tłuszcz: 40,06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,75 g
Węglowodany ogółem: 127,07 g
Błonnik pokarmowy: 16,31 g

06.11.2026 (piątek)

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

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1038 kcal
Białko ogółem: 40,27 g
Tłuszcz: 41,29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,14 g
Węglowodany ogółem: 118,33 g
Błonnik pokarmowy: 11,08 g

07.11.2026 (sobota)

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	
Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)
Obiad	
Zupa ziemniaczana mix	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 948 kcal
Białko ogółem: 37,46 g
Tłuszcz: 37,69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,59 g
Węglowodany ogółem: 121,48 g
Błonnik pokarmowy: 14,04 g

08.11.2026 (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: 1062 kcal
Białko ogółem: 39,45 g

Tłuszcz: 40,34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,86 g
Węglowodany ogółem: 127,19 g
Błonnik pokarmowy: 11,11 g

09.11.2026 (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	
Krupnik z ziemniakami mix (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1009 kcal
Białko ogółem: 37,13 g
Tłuszcz: 38,58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,29 g
Węglowodany ogółem: 136,39 g
Błonnik pokarmowy: 15,43 g

10.11.2026 (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	
Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem, mix (SEL, MLE)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1035 kcal
Białko ogółem: 39,41 g
Tłuszcz: 40,41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,94 g
Węglowodany ogółem: 121,4 g
Błonnik pokarmowy: 14,32 g

11.11.2026 (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 ryżowa z kurczakiem i cukinią, mix	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 988 kcal
Białko ogółem: 37,52 g
Tłuszcz: 39,77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,71 g
Węglowodany ogółem: 126,96 g
Błonnik pokarmowy: 13,42 g

12.11.2026 (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 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: 1029 kcal
Białko ogółem: 38,63 g
Tłuszcz: 40,28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,9 g
Węglowodany ogółem: 119,95 g
Błonnik pokarmowy: 10,78 g

13.11.2026 (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

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: 959 kcal
Białko ogółem: 37,56 g
Tłuszcz: 37,94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,54 g
Węglowodany ogółem: 123,5 g
Błonnik pokarmowy: 13,65 g

14.11.2026 (sobota)

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

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: 1005 kcal
Białko ogółem: 39,46 g
Tłuszcz: 39,42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,53 g
Węglowodany ogółem: 113,25 g
Błonnik pokarmowy: 9,04 g

15.11.2026 (niedziela)

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1018 kcal
Białko ogółem: 38,21 g
Tłuszcz: 38,79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,95 g

Węglowodany ogółem: 137,48 g
Błonnik pokarmowy: 16,36 g