16.11.2026 (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 selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1037 kcal
Białko ogółem: 38,44 g
Tłuszcz: 38,95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,26 g
Węglowodany ogółem: 125,22 g
Błonnik pokarmowy: 11,33 g

17.11.2026 (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 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: 988 kcal
Białko ogółem: 39,42 g
Tłuszcz: 39,86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,62 g
Węglowodany ogółem: 124,7 g
Błonnik pokarmowy: 14,53 g

18.11.2026 (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	
Grysikowa, mix (SEL, GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1078 kcal
Białko ogółem: 39,95 g
Tłuszcz: 40,85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,97 g
Węglowodany ogółem: 129,64 g
Błonnik pokarmowy: 11,62 g

19.11.2026 (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 pomidorowa z ryżem, niezabielana, mix	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1021 kcal
Białko ogółem: 39,58 g
Tłuszcz: 38,34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,7 g
Węglowodany ogółem: 136,3 g
Błonnik pokarmowy: 13,83 g

20.11.2026 (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

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: 1053 kcal
Białko ogółem: 40,39 g
Tłuszcz: 43,01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,17 g
Węglowodany ogółem: 117,99 g
Błonnik pokarmowy: 11,62 g

21.11.2026 (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 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: 955 kcal
Białko ogółem: 38,03 g
Tłuszcz: 37,68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,6 g
Węglowodany ogółem: 122,64 g
Błonnik pokarmowy: 14,19 g

22.11.2026 (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 ryżem, mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1085 kcal
Białko ogółem: 40,4 g
Tłuszcz: 40,88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,02 g
Węglowodany ogółem: 130,74 g

Błonnik pokarmowy: 11,11 g

23.11.2026 (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	
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: 972 kcal
Białko ogółem: 37,38 g
Tłuszcz: 39,24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,48 g
Węglowodany ogółem: 124,16 g
Błonnik pokarmowy: 14,28 g

24.11.2026 (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	
Zupa selerowa z makaronem, niezabielana, mix (SEL, GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1047 kcal
Białko ogółem: 38,93 g
Tłuszcz: 40,51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,9 g
Węglowodany ogółem: 125,17 g
Błonnik pokarmowy: 14,06 g

25.11.2026 (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 z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana, mix	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: 37,86 g
Tłuszcz: 39,41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,8 g
Węglowodany ogółem: 134,66 g
Błonnik pokarmowy: 14,1 g

26.11.2026 (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 ziemniaczana mix	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1044 kcal
Białko ogółem: 37,84 g
Tłuszcz: 39,88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,82 g
Węglowodany ogółem: 125,4 g
Błonnik pokarmowy: 11,43 g

27.11.2026 (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	
Zupa szpinakowa z ryżem, 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: 952 kcal
Białko ogółem: 36,89 g
Tłuszcz: 37,48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,4 g
Węglowodany ogółem: 123,88 g
Błonnik pokarmowy: 14,25 g

28.11.2026 (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: 1040 kcal
Białko ogółem: 39,19 g
Tłuszcz: 41,48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,68 g
Węglowodany ogółem: 117,8 g
Błonnik pokarmowy: 9,1 g

29.11.2026 (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: 982 kcal
Białko ogółem: 37,11 g
Tłuszcz: 38,63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,92 g
Węglowodany ogółem: 129,73 g

Błonnik pokarmowy: 16,12 g