02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1/2 sztuki (25g)
Szynka tradycyjna	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Jabłko	2/3 sztuki (120g)

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (30g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1/3 porcji (50g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1/2 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	1/2 porcji (15g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1113 kcal
Białko ogółem: 44,15 g
Tłuszcz: 43,94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,87 g
Węglowodany ogółem: 135,01 g
Błonnik pokarmowy: 14,9 g

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE)	1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (30g)
Marchewka duszona (GLU)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (RYB)	1 porcja (25g)
Schab z kija	1 plaster (10g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1146 kcal
Białko ogółem: 43,65 g
Tłuszcz: 47,89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,76 g
Węglowodany ogółem: 136,11 g
Błonnik pokarmowy: 14,17 g

04.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1/2 plastra (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)

Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Śliwki	1/2 porcji (50g)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL)	1 porcja (150g)
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (50g)
Twarożek do naleśników (MLE)	1 porcja (50g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta z czerwonej fasoli	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1154 kcal
Białko ogółem: 43,9 g
Tłuszcz: 44,19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,49 g
Węglowodany ogółem: 143,63 g
Błonnik pokarmowy: 11,62 g

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	1 plaster (10g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Banan	1/2 sztuki (60g)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL)	1 porcja (150g)
Filet z indyka duszony	1 porcja (30g)

Sos pietruszkowy (GLU, MLE)	1 porcja (25ml)
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem	1 porcja (50g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1/2 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Schab pieczony	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1155 kcal
Białko ogółem: 44,53 g
Tłuszcz: 42,12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,65 g
Węglowodany ogółem: 143,66 g
Błonnik pokarmowy: 12,86 g

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (25g)
Szynka tradycyjna	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL)	1 porcja (150g)
Ryba pieczona (RYB)	1 porcja (30g)
Szpinak gotowany (GLU, MLE)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)

Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1208 kcal
Białko ogółem: 47,18 g
Tłuszcz: 49,98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,1 g
Węglowodany ogółem: 143,2 g
Błonnik pokarmowy: 14,34 g

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	1 plaster (10g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Gruszka	1/2 sztuki (65g)

Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL)	1 porcja (150g)
Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką	1 porcja (100g)
Ryż brązowy, ugotowany	1/2 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (25g)
Schab z kija	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1212 kcal
Białko ogółem: 44,27 g
Tłuszcz: 43,03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,87 g

Węglowodany ogółem: 155,92 g
Błonnik pokarmowy: 15,49 g

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (330ml)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	1/3 porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1/2 sztuki (25g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1160 kcal
Białko ogółem: 45,78 g
Tłuszcz: 44,88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,36 g
Węglowodany ogółem: 144,66 g
Błonnik pokarmowy: 13,14 g

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Schab pieczony	1 plaster (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym	1 porcja (50g)
Brokuły z olejem	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1135 kcal
Białko ogółem: 45,64 g
Tłuszcz: 44,38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,11 g
Węglowodany ogółem: 137,82 g
Błonnik pokarmowy: 14,09 g

10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	1/2 porcji (15g)
Szynka tradycyjna	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (50g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (25ml)
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem	1 porcja (50g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU)	1/2 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Paprykarz b/cebuli (RYB)	1 porcja (25g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1207 kcal
Białko ogółem: 45,73 g
Tłuszcz: 50,26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,95 g
Węglowodany ogółem: 144,77 g
Błonnik pokarmowy: 16,52 g

11.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1/2 sztuki (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Ryżanka (SEL)	1 porcja (150g)
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Kefir (MLE)	1/2 opakowania (100ml)

Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (25g)
Schab z kija	1 plaster (10g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1169 kcal
Białko ogółem: 41,64 g
Tłuszcz: 44,6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,99 g
Węglowodany ogółem: 151,5 g
Błonnik pokarmowy: 16,4 g

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1/2 plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU) (150g)	1 porcja (150g)
Udko z kurczaka, pieczone (30g)	1 porcja (30g)
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (50g)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (25g)	1 porcja (25g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)

Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1094 kcal
Białko ogółem: 43,66 g
Tłuszcz: 42,73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,83 g
Węglowodany ogółem: 133,95 g
Błonnik pokarmowy: 14,73 g

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)
II śniadanie	
Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)
Obiad	
Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL)	1 porcja (150g)
Pulpet rybny, pieczony (RYB, JAJ)	1 porcja (30g)
Marchewka duszona (GLU)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1134 kcal
Białko ogółem: 45,52 g
Tłuszcz: 44,26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,32 g
Węglowodany ogółem: 139,71 g

Błonnik pokarmowy: 14,91 g

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Śliwki	1/2 porcji (50g)

Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Indyk duszony w sosie dyniowym	1 porcja (100g)
Ryż brązowy, ugotowany	1/2 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1/2 sztuki (25g)
Schab z kija	1 plaster (10g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1113 kcal
Białko ogółem: 41,98 g
Tłuszcz: 40,14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8,85 g
Węglowodany ogółem: 143,96 g
Błonnik pokarmowy: 15,32 g

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)

Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (30g)
Bukiet warzyw z olejem	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta z twarogu (MLE)	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1164 kcal
Białko ogółem: 46,89 g
Tłuszcz: 45,61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,13 g
Węglowodany ogółem: 141,16 g
Błonnik pokarmowy: 11,56 g