02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka tradycyjna	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Jabłko	1 sztuka (180g)
Obiad	
Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2273 kcal
Białko ogółem: 108,41 g
Tłuszcz: 76,71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,93 g
Węglowodany ogółem: 282,37 g
Błonnik pokarmowy: 32,68 g

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (MLE, SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z pora (MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (RYB, SEL)	1 porcja (80g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2222 kcal
Białko ogółem: 110,38 g
Tłuszcz: 72,2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,32 g
Węglowodany ogółem: 279,12 g
Błonnik pokarmowy: 31,94 g

04.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką wzmocniona (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)

Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Śliwki	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana	1 porcja (350g)
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (150g)
Twarożek do naleśników (MLE)	1 porcja (120g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2256 kcal
Białko ogółem: 102,38 g
Tłuszcz: 74,04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,97 g
Węglowodany ogółem: 287,35 g
Błonnik pokarmowy: 26,59 g

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	3 plastry (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Filet z indyka duszony	1 porcja (100g)
Sos pietruszkowy (GLU, MLE)	1 porcja (80ml)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Schab pieczony	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2266 kcal
Białko ogółem: 103,23 g
Tłuszcz: 76,52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,61 g
Węglowodany ogółem: 284,78 g
Błonnik pokarmowy: 32,94 g

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi wzmocniona (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka tradycyjna	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Ryba pieczona (RYB)	1 porcja (100g)
Szpinak gotowany (GLU, MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2279 kcal
Białko ogółem: 109,96 g
Tłuszcz: 76,51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26,53 g
Węglowodany ogółem: 283,67 g
Błonnik pokarmowy: 27,7 g

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	3 plastry (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Grochówka z ziemniakami (GLU, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (350g)
Leczo (SOJ, GOR, GLU, SEL)	1 porcja (200g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2355 kcal

Białko ogółem: 101,82 g
Tłuszcz: 74,81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,38 g
Węglowodany ogółem: 308,18 g
Błonnik pokarmowy: 35,34 g

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie	
Zupa mleczna z zacierką wzmocniona (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)
Obiad	
Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (100g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2244 kcal
Białko ogółem: 108,63 g
Tłuszcz: 73,23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,94 g
Węglowodany ogółem: 281,71 g
Błonnik pokarmowy: 24,81 g

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Schab pieczony	3 plastry (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE)	1 porcja (150g)
Brokuły z olejem	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2239 kcal
Białko ogółem: 113,43 g
Tłuszcz: 66,9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,53 g
Węglowodany ogółem: 290,85 g
Błonnik pokarmowy: 27,83 g

10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)

Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kiwi	1 porcja (100g)

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (80ml)
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL)	1 porcja (80g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2309 kcal
Białko ogółem: 115,27 g
Tłuszcz: 74,19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,05 g
Węglowodany ogółem: 293,53 g
Błonnik pokarmowy: 33,23 g

11.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką wzmocniona (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym	1 porcja (350g)
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU)	1 porcja (300g)
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (50g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2348 kcal
Białko ogółem: 103,69 g
Tłuszcz: 76,23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,87 g
Węglowodany ogółem: 306,32 g
Błonnik pokarmowy: 26,76 g

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (200g)

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (350g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z sałaty lodowej (MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)

Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2226 kcal
Białko ogółem: 103,56 g
Tłuszcz: 74,62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,35 g
Węglowodany ogółem: 280,19 g
Błonnik pokarmowy: 30,8 g

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi wzmocniona (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE)	1 porcja (250ml)

Obiad

Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ)	1 porcja (100g)
Sos pomidorowy (GLU)	1 porcja (80ml)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2249 kcal

Białko ogółem: 111,17 g
Tłuszcz: 66,78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,86 g
Węglowodany ogółem: 297,89 g
Błonnik pokarmowy: 34,61 g

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie	
Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Śliwki	1 porcja (100g)
Obiad	
Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Indyk duszony w sosie dyniowym	1 porcja (180g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2206 kcal
Białko ogółem: 101,96 g
Tłuszcz: 67,25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,89 g
Węglowodany ogółem: 289,44 g
Błonnik pokarmowy: 30,95 g

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką wzmocniona (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Ogórki kiszone	1 i 1/4 porcji (60g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z czerwonej kapusty	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2237 kcal
Białko ogółem: 108,85 g
Tłuszcz: 68,88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,45 g
Węglowodany ogółem: 290,16 g
Błonnik pokarmowy: 25,37 g