02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
II śniadanie	
Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE)	1 porcja (200ml)
Obiad	
Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana, mix	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1477 kcal
Białko ogółem: 70,28 g
Tłuszcz: 49,02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,4 g
Węglowodany ogółem: 183,34 g
Błonnik pokarmowy: 17,66 g

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (250g)
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 (250g)

Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1490 kcal
Białko ogółem: 73,25 g
Tłuszcz: 54,85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,82 g
Węglowodany ogółem: 185,36 g
Błonnik pokarmowy: 18,92 g

04.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
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 (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1477 kcal
Białko ogółem: 74,98 g
Tłuszcz: 45,78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,32 g
Węglowodany ogółem: 187,26 g
Błonnik pokarmowy: 20,33 g

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1479 kcal
Białko ogółem: 75,93 g
Tłuszcz: 51,01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,1 g
Węglowodany ogółem: 190,07 g
Błonnik pokarmowy: 21,82 g

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
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 (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1583 kcal
Białko ogółem: 81,35 g

Tłuszcz: 54,68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,02 g
Węglowodany ogółem: 188,86 g
Błonnik pokarmowy: 22,11 g

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie	
Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (250g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
II śniadanie	
Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE)	1 porcja (200ml)
Obiad	
Zupa ziemniaczana mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1469 kcal
Białko ogółem: 71,35 g
Tłuszcz: 49,33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,75 g
Węglowodany ogółem: 194,68 g
Błonnik pokarmowy: 19,3 g

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (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 (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1540 kcal
Białko ogółem: 77,14 g
Tłuszcz: 51,83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,83 g
Węglowodany ogółem: 187,51 g
Błonnik pokarmowy: 19,8 g

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (250g)
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 (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1512 kcal
Białko ogółem: 74,92 g
Tłuszcz: 54,46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,78 g
Węglowodany ogółem: 189,64 g
Błonnik pokarmowy: 18,9 g

10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
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 (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1552 kcal
Białko ogółem: 78,46 g
Tłuszcz: 53,31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,77 g
Węglowodany ogółem: 185,45 g
Błonnik pokarmowy: 21,55 g

11.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, mix	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1494 kcal
Białko ogółem: 74,25 g
Tłuszcz: 50,47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,98 g
Węglowodany ogółem: 194,71 g
Błonnik pokarmowy: 18,14 g

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
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 (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1550 kcal
Białko ogółem: 76,54 g
Tłuszcz: 52,53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,52 g
Węglowodany ogółem: 189,01 g
Błonnik pokarmowy: 19,75 g

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (250g)
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	
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Rosół z ryżem, mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kolacja	
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1482 kcal
Białko ogółem: 75,01 g
Tłuszcz: 51,12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,76 g
Węglowodany ogółem: 190,87 g
Błonnik pokarmowy: 19,86 g

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie	
Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
II śniadanie	
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Obiad	
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1519 kcal
Białko ogółem: 79,25 g
Tłuszcz: 51,75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,1 g
Węglowodany ogółem: 179,22 g
Błonnik pokarmowy: 17,92 g

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
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 (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1459 kcal
Białko ogółem: 72,19 g
Tłuszcz: 50,48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,77 g
Węglowodany ogółem: 189,16 g
Błonnik pokarmowy: 19,8 g