16.11.2026 (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 selerowa z ziemniakami, niezabielana, 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: 1560 kcal
Białko ogółem: 80,88 g
Tłuszcz: 52,36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,16 g
Węglowodany ogółem: 188,42 g
Błonnik pokarmowy: 21,82 g

17.11.2026 (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 jarzynowa z ziemniakami 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: 1476 kcal
Białko ogółem: 73,33 g
Tłuszcz: 49,8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,48 g
Węglowodany ogółem: 193,11 g
Błonnik pokarmowy: 18,79 g

18.11.2026 (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	
Grysikowa, 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: 1512 kcal
Białko ogółem: 72,49 g
Tłuszcz: 51,76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,27 g
Węglowodany ogółem: 185,51 g
Błonnik pokarmowy: 20,43 g

19.11.2026 (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 pomidorowa z ryżem, 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: 1450 kcal
Białko ogółem: 71,84 g
Tłuszcz: 49,98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,86 g
Węglowodany ogółem: 187,54 g
Błonnik pokarmowy: 18,01 g

20.11.2026 (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

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: 1587 kcal
Białko ogółem: 81,55 g
Tłuszcz: 54,5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,97 g
Węglowodany ogółem: 189,56 g
Błonnik pokarmowy: 21,68 g

21.11.2026 (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 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: 1443 kcal
Białko ogółem: 74,32 g
Tłuszcz: 50,64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,09 g
Węglowodany ogółem: 182,16 g
Błonnik pokarmowy: 19,2 g

22.11.2026 (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 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: 1571 kcal
Białko ogółem: 80,05 g
Tłuszcz: 52,88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,11 g
Węglowodany ogółem: 191,01 g
Błonnik pokarmowy: 21,76 g

23.11.2026 (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	
Zupa jarzynowa z ziemniakami 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: 1487 kcal
Białko ogółem: 72,46 g
Tłuszcz: 54,67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,81 g
Węglowodany ogółem: 185,44 g
Błonnik pokarmowy: 18,54 g

24.11.2026 (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

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana, 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: 1504 kcal
Białko ogółem: 72,78 g
Tłuszcz: 51,76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,29 g
Węglowodany ogółem: 183,07 g
Błonnik pokarmowy: 20,46 g

25.11.2026 (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 z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana, 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: 1518 kcal
Białko ogółem: 73,51 g
Tłuszcz: 48,35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,38 g
Węglowodany ogółem: 179,67 g
Błonnik pokarmowy: 14,77 g

26.11.2026 (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 ziemniaczana 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: 1546 kcal
Białko ogółem: 71,32 g
Tłuszcz: 50,43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,01 g
Węglowodany ogółem: 198,7 g
Błonnik pokarmowy: 21,73 g

27.11.2026 (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	
Zupa szpinakowa z ryżem, 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: 1463 kcal
Białko ogółem: 72,79 g
Tłuszcz: 50,11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,48 g
Węglowodany ogółem: 190,66 g
Błonnik pokarmowy: 19,86 g

28.11.2026 (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)
Banan	1/2 sztuki (60g)
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: 1543 kcal
Białko ogółem: 79,18 g
Tłuszcz: 51,86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,16 g
Węglowodany ogółem: 185,43 g
Błonnik pokarmowy: 18,7 g

29.11.2026 (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