16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Jabłko	1 sztuka (180g)
Obiad	
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL, GOR, SOJ)	1 porcja (250g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	2/3 porcji (100g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	3/4 porcji (150g)
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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1651 kcal
Białko ogółem: 84,64 g
Tłuszcz: 54,47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,29 g
Węglowodany ogółem: 200,97 g
Błonnik pokarmowy: 19,25 g

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1/2 plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE)	1 porcja (250g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ, GLU)	1 porcja (120g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
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 Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka na maśle (MLE)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1628 kcal
Białko ogółem: 72,04 g
Tłuszcz: 53,44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,01 g
Węglowodany ogółem: 211,89 g
Błonnik pokarmowy: 19,26 g

18.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką wzmocniona (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	2 plastry (20g)

Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Pierogi z serem białym i masłem (GLU, MLE)	1 porcja (200g)
Surówka z marchewki i jabłka	1 porcja (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 ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (25g)
Schab pieczony	2 plastry (20g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1548 kcal
Białko ogółem: 68,11 g
Tłuszcz: 51,34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,92 g
Węglowodany ogółem: 200,99 g
Błonnik pokarmowy: 19,59 g

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Schab z kija	2 plastry (20g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE)	1 porcja (25g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy	1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (250g)

Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
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)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (35g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1614 kcal
Białko ogółem: 78,74 g
Tłuszcz: 54,62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,56 g
Węglowodany ogółem: 202,57 g
Błonnik pokarmowy: 27,1 g

20.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (25g)
Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Jajko sadzone (JAJ)	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)	2 kromki (70g)

Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (RYB)	1 porcja (25g)
Szynka na maśle (MLE)	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1586 kcal
Białko ogółem: 74,9 g
Tłuszcz: 51,43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,68 g
Węglowodany ogółem: 202,36 g
Błonnik pokarmowy: 22,41 g

21.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	2 plastry (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL, GOR, SOJ)	1 porcja (250g)
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU)	1 porcja (130g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	3/4 porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Wartości	odżywcze
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Schab z kija	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1586 kcal
Białko ogółem: 77,34 g

Tłuszcz: 48,42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,91 g
Węglowodany ogółem: 207,43 g
Błonnik pokarmowy: 21,36 g

22.11.2026 (niedziela)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą orkiszową wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe (SOJ)	1 porcja (50g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)
Obiad	
Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (250g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1617 kcal
Białko ogółem: 78,79 g
Tłuszcz: 48,57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,84 g
Węglowodany ogółem: 214 g
Błonnik pokarmowy: 20,76 g

23.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1/2 porcji (15g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL, GOR, SOJ)	1 porcja (250g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	2/3 porcji (100g)
Ryż brązowy, ugotowany	3/4 porcji (150g)
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 rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1655 kcal
Białko ogółem: 86,63 g
Tłuszcz: 49,57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,01 g
Węglowodany ogółem: 209,24 g
Błonnik pokarmowy: 20,24 g

24.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Schab pieczony	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL)	1 porcja (250g)
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Szpinak gotowany (GLU, MLE)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka na maśle (MLE)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1599 kcal
Białko ogółem: 79,45 g
Tłuszcz: 56,5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,68 g
Węglowodany ogółem: 191,59 g
Błonnik pokarmowy: 21,36 g

25.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką wzmocniona (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1/2 plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym	1 porcja (250g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (130g)

Surówka z marchewki	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
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 czerwonej fasoli	1 porcja (25g)
Schab z kija	2 plastry (20g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1626 kcal
Białko ogółem: 77,02 g
Tłuszcz: 53,81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,94 g
Węglowodany ogółem: 207,52 g
Błonnik pokarmowy: 22,97 g

26.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1/2 porcji (15g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (200g)

Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (100g)
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	3/4 porcji (150g)
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 Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)

Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1680 kcal
Białko ogółem: 83,99 g
Tłuszcz: 56,05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,53 g
Węglowodany ogółem: 207,79 g
Błonnik pokarmowy: 23,54 g

27.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka na maśle (MLE)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Ryba gotowana (RYB)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
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 ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (25g)
Schab pieczony	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1528 kcal
Białko ogółem: 81,82 g
Tłuszcz: 48,47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,75 g

Węglowodany ogółem: 189,78 g
Błonnik pokarmowy: 20,39 g

28.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Schab z kija	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Śliwki	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU, SEL)	1 porcja (130g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Kasza gryczana, gotowana	1 szklanka (150g)
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)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	2 plastry (20g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1656 kcal
Białko ogółem: 75,83 g
Tłuszcz: 51,18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,9 g
Węglowodany ogółem: 223,68 g
Błonnik pokarmowy: 26,33 g

29.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1/2 porcji (50g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Fasolka szparagowa, gotowana	2/3 porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1637 kcal
Białko ogółem: 86,89 g
Tłuszcz: 50,95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,56 g
Węglowodany ogółem: 203,06 g
Błonnik pokarmowy: 18,31 g