	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
02.11.2026 Poniedziałek Energia: 969 kcal Białko: 40,9 g Tłuszcze: 36,1 g Węglowodany: 112,1g	Chleb graham (**gluten**) 30g Masło ekstra (**mleko**) 5g Ser żółty **(mleko)** 20g rukola, pomidor, rzodkiewka Kakao na **mleku** 150ml **MANDARYNKA**	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym **(seler, gluten, mleko)** 250ml Danie meksykańskie(mieszanka meksykańska, kukurydza, mięso wołowe) z kaszą bulgur **(gluten)** *(wege: danie meksykańskie w czerwoną fasolą*) 180g Ogórek kiszony 100g Kompot owocowy 150ml	Kanapka z twarożkiem truskawkowym (weka, twaróg, truskawki mrożone) **(gluten, mleko)** 50g Herbata bawarka **(mleko)** z miodem 150ml
03.11.2026 Wtorek Energia: 1017 kcal Białko: 45,1 g Tłuszcze: 37,5 g Węglowodany: 115,7g	Stoliczek rozmaitości: chleb z czarnuszką **(gluten)** 30g, masło **(mleko), jajka** faszerowane pasta z **łososia** (*wege: jajko na twardo*) 20g**,** ogórek kiszony, pomidor, awokado, sałata lodowa Kawa zbożowa **(gluten)** na **mleku** 150ml **WINOGRONO**	Zupa brokułowa z makaronem muszelki na wywarze warzywnym **(seler, gluten, mleko)** 250ml Sznycelki drobiowe *(wege: kotlet z tofu)* (**jajko, gluten**) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot owocowy 150ml	Pudding z kaszy manny **(mleko, gluten)** z gruszką i daktylem – wyrób własny 150g
04.11.2026 Środa Energia: 932kcal Białko: 37,7g Tłuszcze: 31,3g Węglowodany: 116,7g	Chleb serwatkowy **(gluten)** 30g Masło ekstra **(mleko)** 5g szynka miodowa *(wege: pasta wegetariańska),* Rukola, rzodkiewka, pomidor Kakao na **mleku** 150ml **KIWI**	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym **(seler, mleko)** 250ml Kluski leniwe ze szpinakiem i bułką tartą **(mleko, jajko, gluten)** 150g Mizeria z jogurtem **(mleko)** 100g Kompot owocowy 150ml	Pieczone jabłko pod kruszonką **(mleko, gluten)** 150g
05.11.2026 Czwartek Energia: 1032kcal Białko: 33,3g Tłuszcze: 33g Węglowodany: 143,1g	Kasza jęczmienna (gluten) na **mleku** z żurawiną 250g chleb orkiszowy **(gluten)** 30g, masło **(mleko)**, ogórek zielony, sałata, pomidor Herbata 150ml **KAKI**	Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym **(seler, mleko, gluten)** 250ml Wegańskie placki ziemniaczane z soczewicą **(gluten)** 120g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy 150ml	Koktajl wiśniowy na kefirze **(mleko)** 150ml Słupki marchewki 30g
06.11.2026 Piątek Energia: 1000 kcal Białko: 43,7 g Tłuszcze: 30,1 g Węglowodany: 128g	Chleb słonecznikowy **(gluten**) 30g, masło **(mleko)** Smalec z fasoli 350g, ogórek zielony, pomidor, sałata Kawa zbożowa **(gluten)** na **mleku** 150ml **GRUSZKA**	Zupa Solferino z ryżem na wywarze warzywnym **(seler, mleko)** 250g Klopsy **z miruny** w sosie koperkowym **(gluten)** *(wege: kotlet jajeczny)* 80g Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem **(mleko)** 100g Kompot owocowy 150ml	Ptasie mleczko z malinami (jogurt, żelatyna, maliny) (*wege: jogurt naturalny z banem i musem malinowym)* **(mleko**) 150g, Biszkopty **(gluten, jajko)** 20g