

# JADŁOSPIS

## Dieta płynna 4 posiłki

**20.04.2026 (poniedziałek)**

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

### II śniadanie

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

### Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL) (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1714 kcal
Białko ogółem: 90,81 g
Tłuszcz: 61,13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,03 g
Węglowodany ogółem: 194,38 g
Błonnik pokarmowy: 19,87 g

**21.04.2026 (wtorek)**

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

### II Śniadanie

Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g)	1 porcja
---	----------

### Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem, mix (GLU) (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

## Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1850 kcal  
Białko ogółem: 86,14 g  
Tłuszcz: 61,07 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,23 g  
Węglowodany ogółem: 246,96 g  
Błonnik pokarmowy: 20,16 g

## 22.04.2026 (środa)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

### II śniadanie

Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Jabłko gotowane, przetarte (180g)	1 porcja

### Obiad

Grysikowa, mix (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

## Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1836 kcal  
Białko ogółem: 91,8 g  
Tłuszcz: 65,97 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,24 g  
Węglowodany ogółem: 214,34 g  
Błonnik pokarmowy: 22,11 g

**23.04.2026**

**Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

**II śniadanie**

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

**Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana, mix (SEL) (200ml)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

**Kolacja**

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1845 kcal
Białko ogółem: 88,29 g
Tłuszcz: 63,86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,19 g
Węglowodany ogółem: 237,7 g
Błonnik pokarmowy: 20,15 g

**24.04.2026 (piątek)**

**Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

**II śniadanie**

Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Jabłko gotowane, przetarte (180g)	1 porcja

**Obiad**

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

## Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)  
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)

1 opakowanie (150g)  
1 porcja

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1800 kcal  
Białko ogółem: 93,65 g  
Tłuszcz: 68,96 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,37 g  
Węglowodany ogółem: 196,46 g  
Błonnik pokarmowy: 22,72 g

## 25.04.2026 (sobota)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g)  
Mus owocowy 100%  
Herbata czarna, napar bez cukru

1 porcja  
1 opakowanie (100g)  
¾ szklanki (200ml)

### II śniadanie

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

1 porcja

### Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL) (350g)  
Kompot jabłkowy (200ml)

1 porcja  
1 porcja

## Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)  
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)

1 porcja  
1 porcja

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1763 kcal  
Białko ogółem: 88,48 g  
Tłuszcz: 64,14 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,26 g  
Węglowodany ogółem: 216,6 g  
Błonnik pokarmowy: 21,1 g

## 26.04.2026 (niedziela)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

### II śniadanie

Maślanka naturalna (MLE)	1 porcja (200ml)
Jabłko gotowane, przetarte (180g)	1 porcja

### Obiad

Rosół z ryżem, mix (SEL) (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 1727 kcal
Białko ogółem: 89,17 g
Tłuszcz: 53,7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,62 g
Węglowodany ogółem: 216,6 g
Błonnik pokarmowy: 21,03 g

## 27.04.2026 (poniedziałek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, apar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

### II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g)	1 porcja
---	----------

### Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

## Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1878 kcal
Białko ogółem: 89,17 g
Tłuszcz: 70,24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,92 g
Węglowodany ogółem: 230,47 g
Błonnik pokarmowy: 20,76 g

## 28.04.2026 (wtorek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

### II śniadanie

Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Jabłko gotowane, przetarte (180g)	1 porcja

### Obiad

Zupa selerowa z makaronem, mix (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

## Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1800 kcal
Białko ogółem: 97,98 g
Tłuszcz: 63,58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,24 g
Węglowodany ogółem: 203,32 g
Błonnik pokarmowy: 20,82 g

## 29.04.2026 (środa)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

### II śniadanie

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

### Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana, mix (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1732 kcal

Białko ogółem: 94,77 g

Tłuszcz: 62,25 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,69 g

Węglowodany ogółem: 205,11 g

Błonnik pokarmowy: 17,26 g

## 30.04.2026 (czwartek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

### II śniadanie

Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Jabłko gotowane, przetarte (180g)	1 porcja

### Obiad

Zupa ziemniaczana mix (SEL) (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

## Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)  
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)

1 opakowanie (150g)  
1 porcja

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1730 kcal  
Białko ogółem: 92,73 g  
Tłuszcz: 63,83 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,01 g  
Węglowodany ogółem: 190,39 g  
Błonnik pokarmowy: 20,38 g

## 01.05.2026 (piątek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g)  
Mus owocowy 100%  
Herbata czarna, napar bez cukru

1 porcja  
1 opakowanie (100g)  
 $\frac{3}{4}$  szklanki (200ml)

### II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem jabłkowym (MLE, GLU) (150g)

1 porcja

### Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana, mix (SEL) (350g)  
Kompot jabłkowy (200ml)

1 porcja  
1 porcja

## Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)  
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)

1 porcja  
1 porcja

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1841 kcal  
Białko ogółem: 90,58 g  
Tłuszcz: 66,4 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,83 g  
Węglowodany ogółem: 227,82 g  
Błonnik pokarmowy: 18,99 g

## 02.05.2026 (sobota)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

### II śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Banan	1 sztuka (120g)

### Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)	1 porcja

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1818 kcal

Białko ogółem: 94,78 g

Tłuszcz: 67,9 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,86 g

Węglowodany ogółem: 201,68 g

Błonnik pokarmowy: 21,21 g

## 03.05.2026 (sobota)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

### II śniadanie

Maślanka naturalna (MLE)	1 porcja (200ml)
Jabłko gotowane, przetarte (180g)	1 porcja

### Obiad

Rosół z makaronem, mix (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

## **Kolacja**

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)

1 porcja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (350g)

1 porcja

## **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1712 kcal

Białko ogółem: 88,41 g

Tłuszcz: 60,27 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,07 g

Węglowodany ogółem: 211,41 g

Błonnik pokarmowy: 19,01 g