

13.07.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1804 kcal
Białko ogółem: 92,2 g
Tłuszcz: 63,73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,71 g
Węglowodany ogółem: 210,5 g
Błonnik pokarmowy: 18 g

14.07.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1875 kcal

Białko ogółem: 91,99 g

Tłuszcz: 62,45 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,36 g

Węglowodany ogółem: 245,06 g

Błonnik pokarmowy: 18,26 g

15.07.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU)

1 porcja (250g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru

¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Grysikowa, mix (SEL, GLU)

1 porcja (350g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1979 kcal

Białko ogółem: 97,85 g

Tłuszcz: 71,99 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,08 g

Węglowodany ogółem: 231,31 g

Błonnik pokarmowy: 20,24 g

16.07.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)

1 porcja (250g)

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE)

1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana, mix (SEL)

1 porcja (350g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1783 kcal

Białko ogółem: 89,48 g

Tłuszcz: 58,04 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,48 g

Węglowodany ogółem: 234,95 g

Błonnik pokarmowy: 18,25 g

17.07.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)

1 porcja (250g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru

$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1943 kcal

Białko ogółem: 99,7 g

Tłuszcz: 74,98 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,21 g

Węglowodany ogółem: 213,43 g

Błonnik pokarmowy: 20,85 g

18.07.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU)

1 porcja (250g)

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)

1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)

1 porcja (350g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1701 kcal

Białko ogółem: 89,67 g

Tłuszcz: 58,32 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,55 g

Węglowodany ogółem: 213,85 g

Błonnik pokarmowy: 19,2 g

19.07.2026 (niedziela)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 1870 kcal
Białko ogółem: 95,22 g
Tłuszcz: 59,72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,46 g
Węglowodany ogółem: 233,63 g
Błonnik pokarmowy: 19,16 g

20.07.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1788 kcal

Białko ogółem: 93,28 g

Tłuszcz: 66,36 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,67 g

Węglowodany ogółem: 213,23 g

Błonnik pokarmowy: 18,36 g

21.07.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU)

1 porcja (250g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru

$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa selerowa z makaronem, mix (GLU, SEL)

1 porcja (350g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1943 kcal

Białko ogółem: 104,03 g

Tłuszcz: 69,6 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,08 g

Węglowodany ogółem: 220,29 g

Błonnik pokarmowy: 18,95 g

22.07.2026 (środa)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1715 kcal
Białko ogółem: 95,96 g
Tłuszcz: 61,43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,32 g
Węglowodany ogółem: 202,36 g
Błonnik pokarmowy: 15,36 g

23.07.2026 (czwartek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1873 kcal

Białko ogółem: 98,78 g

Tłuszcz: 69,85 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,85 g

Węglowodany ogółem: 207,36 g

Błonnik pokarmowy: 18,51 g

24.07.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU)

1 porcja (250g)

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

$\frac{3}{4}$ 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 (350g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1866 kcal

Białko ogółem: 96,43 g

Tłuszcz: 67,78 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,96 g

Węglowodany ogółem: 225,92 g

Błonnik pokarmowy: 17,09 g

25.07.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
------------------------	---------------------

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1845 kcal
Białko ogółem: 99,63 g
Tłuszcz: 73,56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,56 g
Węglowodany ogółem: 190,45 g
Błonnik pokarmowy: 17,3 g

26.07.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1760 kcal

Białko ogółem: 94,66 g

Tłuszcz: 63,87 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,56 g

Węglowodany ogółem: 209,91 g

Błonnik pokarmowy: 17,11g