

27.07.2026 (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, mix (MLE)	1 porcja (200ml)
-------------------------------------	------------------

Obiad

Krupnik z ziemniakami 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: 2020 kcal
Białko ogółem: 106,06 g
Tłuszcz: 71,02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,86 g
Węglowodany ogółem: 235,16 g
Błonnik pokarmowy: 19,35 g

28.07.2026 (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 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: 1799 kcal

Białko ogółem: 89,6 g

Tłuszcz: 62,99 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,87 g

Węglowodany ogółem: 227,11 g

Błonnik pokarmowy: 18,37 g

29.07.2026 (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

3/4 szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, 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: 1883 kcal

Białko ogółem: 95,94 g

Tłuszcz: 66,22 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,61 g

Węglowodany ogółem: 220,48 g

Błonnik pokarmowy: 17,72 g

30.07.2026 (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 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: 1824 kcal

Białko ogółem: 98,85 g

Tłuszcz: 65,79 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25 g

Węglowodany ogółem: 218,71 g

Błonnik pokarmowy: 19,34 g

31.07.2026 (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 marchewkowa z ryżem, 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: 1929 kcal

Białko ogółem: 85,54 g

Tłuszcz: 67,13 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,97 g

Węglowodany ogółem: 241,19 g

Błonnik pokarmowy: 19,54 g

1.08.2026 (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, mix (MLE)

1 porcja (200ml)

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: 1824 kcal

Białko ogółem: 99,75 g

Tłuszcz: 66,59 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,21 g

Węglowodany ogółem: 216,16 g

Błonnik pokarmowy: 19,69 g

2.08.2026 (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 makaronem, 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: 1904 kcal
Białko ogółem: 102,4 g
Tłuszcz: 64,84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23 g
Węglowodany ogółem: 222,24 g
Błonnik pokarmowy: 17,63 g

3.08.2026 (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 ziemniaczana 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: 1798 kcal

Białko ogółem: 94,05 g

Tłuszcz: 62,7 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,01 g

Węglowodany ogółem: 222,41 g

Błonnik pokarmowy: 16,48 g

04.08.2026 (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 jarzynowa z makaronem, mix (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: 1917 kcal

Białko ogółem: 98,56 g

Tłuszcz: 66,91 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,75 g

Węglowodany ogółem: 226,25 g

Błonnik pokarmowy: 20,64 g

5.08.2026 (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, mix (MLE)

1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa selerowa 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: 1776 kcal

Białko ogółem: 91,91 g

Tłuszcz: 65,8 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,81 g

Węglowodany ogółem: 213 g

Błonnik pokarmowy: 18 g

6.08.2026 (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 pomidorowa z ryżem, 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: 1910 kcal

Białko ogółem: 94,99 g

Tłuszcz: 65,65 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,51 g

Węglowodany ogółem: 230,52 g

Błonnik pokarmowy: 19,76 g

7.08.2026 (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 kaszą manną, niezabielana, mix (GLU, 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: 1804 kcal

Białko ogółem: 91,03 g

Tłuszcz: 64,42 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,12 g

Węglowodany ogółem: 223,21 g

Błonnik pokarmowy: 16,6 g

8.08.2026 (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)
Banan	1 sztuka (120g)

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: 1916 kcal

Białko ogółem: 100.83 g

Tłuszcz: 68,92 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,36 g

Węglowodany ogółem: 218,65 g

Błonnik pokarmowy: 19,34 g

9.08.2026 (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

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

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1787 kcal

Białko ogółem: 89,27 g

Tłuszcz: 58,07 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,39 g

Węglowodany ogółem: 236,38 g

Błonnik pokarmowy: 19,11 g