

07.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE)	1 porcja (100ml)
-------------------------------------	------------------

Obiad

Krupnik z ziemniakami mix (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1070 kcal
Białko ogółem: 40,71 g
Tłuszcz: 39,58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,46 g
Węglowodany ogółem: 129,44 g
Błonnik pokarmowy: 10,5 g

8.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)
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 (90g)
--	----------------

Obiad

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

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 950 kcal

Białko ogółem: 37,31 g

Tłuszcz: 36,67 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,23 g

Węglowodany ogółem: 125,09 g

Błonnik pokarmowy: 15,18 g

9.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (200g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

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

II śniadanie

Kefir (MLE)

$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, mix

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1062 kcal

Białko ogółem: 38,95 g

Tłuszcz: 40,52 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,96 g

Węglowodany ogółem: 127,09 g

Błonnik pokarmowy: 10,94 g

10.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

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

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)

1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 945 kcal

Białko ogółem: 36,6 g

Tłuszcz: 38,01 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,59 g

Węglowodany ogółem: 121,25 g

Błonnik pokarmowy: 14,05 g

11.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)

1 porcja (200g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

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

II śniadanie

Kefir (MLE)

$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana, mix

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1069 kcal

Białko ogółem: 38,55 g

Tłuszcz: 40,18 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,89 g

Węglowodany ogółem: 130,91 g

Błonnik pokarmowy: 12,42 g

12.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (200g)

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

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

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)

1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 911 kcal

Białko ogółem: 36,09 g

Tłuszcz: 38,2 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,66 g

Węglowodany ogółem: 112,56 g

Błonnik pokarmowy: 13,94 g

13.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

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

II śniadanie

Kefir (MLE)	$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)

Obiad

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

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 1098 kcal
Białko ogółem: 41,12 g
Tłuszcz: 40,69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,95 g
Węglowodany ogółem: 133,68 g
Błonnik pokarmowy: 10,88 g

14.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)
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 (90g)
--	----------------

Obiad

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

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 924 kcal

Białko ogółem: 34,84 g

Tłuszcz: 36,58 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,22 g

Węglowodany ogółem: 120,63 g

Błonnik pokarmowy: 13,44 g

15.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (200g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

½ opakowania (100ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem, mix (SEL, GLU)

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 957 kcal

Białko ogółem: 36,92 g

Tłuszcz: 40,08 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,84 g

Węglowodany ogółem: 103,64 g

Błonnik pokarmowy: 10,75 g

16.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

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

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)

1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 953 kcal

Białko ogółem: 37,06 g

Tłuszcz: 38,09 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,6 g

Węglowodany ogółem: 123,36 g

Błonnik pokarmowy: 15,62 g

17.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)

1 porcja (200g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

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

II śniadanie

Kefir (MLE)

$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana, mix(SEL)

1 porcja (250g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1033 kcal

Białko ogółem: 37,76 g

Tłuszcz: 44,8 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,89 g

Węglowodany ogółem: 121,57 g

Błonnik pokarmowy: 10,46 g

18.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (200g)

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 (50g)

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana, mix (GLU)

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 959 kcal

Białko ogółem: 37,62 g

Tłuszcz: 37,73 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,41 g

Węglowodany ogółem: 124,81 g

Błonnik pokarmowy: 14,72 g

19.09.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)
--------------------------------	------------------

Obiad

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

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 958 kcal
Białko ogółem: 37,63 g
Tłuszcz: 39,7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,55 g
Węglowodany ogółem: 103,21 g
Błonnik pokarmowy: 8,56 g

20.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

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

II śniadanie

Kefir (MLE)	$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)

Obiad

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

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1006 kcal

Białko ogółem: 36 g

Tłuszcz: 38,23 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,87 g

Węglowodany ogółem: 137,3 g

Błonnik pokarmowy: 15,86 g