

JADŁOSPIS

Dieta płynna 4 posiłki

4.05.2026 (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

Krupnik z ziemniakami, 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: 1880 kcal
Białko ogółem: 100,11 g
Tłuszcz: 65,03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,03 g
Węglowodany ogółem: 218,83 g
Błonnik pokarmowy: 21,47 g

5.05.2026 (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

Zupacukiniowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL) (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: 1763kcal
Białko ogółem: 83,75 g
Tłuszcz: 60,39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,08 g
Węglowodany ogółem: 229,01g
Błonnik pokarmowy: 20,27 g

6.05.2026 (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

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, 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: 1740 kcal
Białko ogółem: 89,89 g
Tłuszcz: 60,2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,77 g
Węglowodany ogółem: 203,51 g
Błonnik pokarmowy: 19,59 g

7.05.2026

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 jarzynowa z ziemniakami, 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: 1788 kcal
Białko ogółem: 93 g
Tłuszcz: 63,19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,21g
Węglowodany ogółem: 220,61 g
Błonnik pokarmowy: 21,24 g

8.05.2026 (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 marchewkowa z ryżem, niezabielana mix (SEL) (3	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: 1786kcal
Białko ogółem: 79,49 g
Tłuszcz: 61,11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,13 g
Węglowodany ogółem: 224,22g
Błonnik pokarmowy: 21,41 g

9.05.2026 (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 jarzynowa z ziemniakami, 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: 1788 kcal
Białko ogółem: 93,9 g
Tłuszcz: 63,99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,42 g
Węglowodany ogółem: 218,06 g
Błonnik pokarmowy: 21,59g

10.05.2026 (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 makaronem, mix (SEL) (350g) porcja	1
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: 1762 kcal
Białko ogółem: 96,37 g
Tłuszcz: 58,83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,16 g
Węglowodany ogółem: 157,41 g
Błonnik pokarmowy: 19,55 g

11.05.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
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)	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: 1765 kcal
Białko ogółem: 88,3 g
Tłuszcz: 60,13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,23 g
Węglowodany ogółem: 224,95 g
Błonnik pokarmowy: 18,63 g

12.05.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ 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: 1775 kcal

Białko ogółem: 92,54 g

Tłuszcz: 60,9 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,91 g

Węglowodany ogółem: 209,44 g

Błonnik pokarmowy: 22,57 g

13.05.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)

1 porcja (250g)

Mus owocowy 100%

1 opakowanie (100g)

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: 1740 kcal

Białko ogółem: 86,06 g

Tłuszcz: 63,2 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,02 g

Węglowodany ogółem: 214,9 g

Błonnik pokarmowy: 19,9 g

14.05.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ 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: 1767 kcal
Białko ogółem: 88,94 g
Tłuszcz: 59,63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,67 g
Węglowodany ogółem: 213,55 g
Błonnik pokarmowy: 21,63 g

15.05.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ 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: 1772 kcal

Białko ogółem: 85,51 g

Tłuszcz: 61,87 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,34 g

Węglowodany ogółem: 225,97 g

Błonnik pokarmowy: 18,91 g

16.05.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)

1 porcja (250g)

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

1 porcja (350g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny

1 porcja (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1773 kcal

Białko ogółem: 94,78 g

Tłuszcz: 62,9 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,52 g

Węglowodany ogółem: 201,68 g

Błonnik pokarmowy: 21,21 g

17.05.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)

1 porcja (250g)

Mus owocowy 100%

1 opakowanie (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Maślanka naturalna (MLE)

1 opakowanie (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: 1751 kcal

Białko ogółem: 83,42 g

Tłuszcz: 55,47 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,6 g

Węglowodany ogółem: 238,28 g

Błonnik pokarmowy: 21,01 g