

21.09.2026 (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, GLU)	1 porcja (100ml)
--	------------------

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 997 kcal
Białko ogółem: 40,51 g
Tłuszcz: 40,49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,73 g
Węglowodany ogółem: 109,16 g
Błonnik pokarmowy: 10,31 g

22.09.2026 (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

23.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (200g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

½ opakowania (100ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana, mix

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1035 kcal

Białko ogółem: 42,02 g

Tłuszcz: 35,84 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,95 g

Węglowodany ogółem: 127,74 g

Błonnik pokarmowy: 11,11 g

24.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE, GLU)	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

25.09.2026 (piątek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Kefir (MLE)	½ opakowania (100ml)
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)

Obiad

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

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1019 kcal

Białko ogółem: 37,03 g

Tłuszcz: 39,92 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,83 g

Węglowodany ogółem: 119,26 g

Błonnik pokarmowy: 10,37 g

26.09.2026 (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 ziemniaczana mix

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 947 kcal

Białko ogółem: 36,78 g

Tłuszcz: 38,26 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,68 g

Węglowodany ogółem: 120,72 g

Błonnik pokarmowy: 14,07 g

27.09.2026 (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

28.09.2026 (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

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

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1000 kcal

Białko ogółem: 37,23 g

Tłuszcz: 36,4 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,11 g

Węglowodany ogółem: 138,7 g

Błonnik pokarmowy: 15,25 g

29.09.2026 (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

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem, mix (SEL, MLE)

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 972 kcal

Białko ogółem: 40,77 g

Tłuszcz: 36 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,76 g

Węglowodany ogółem: 113,7 g

Błonnik pokarmowy: 13,75 g

30.09.2026 (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, mix (MLE)

1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, mix

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1050 kcal

Białko ogółem: 38,63 g

Tłuszcz: 38,45 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,71 g

Węglowodany ogółem: 144,7 g

Błonnik pokarmowy: 14,24 g

1.10.2026 (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 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: 956 kcal

Białko ogółem: 36,16 g

Tłuszcz: 39,64 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,75 g

Węglowodany ogółem: 105,1 g

Błonnik pokarmowy: 10,59 g

2.10.2026 (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

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: 957 kcal

Białko ogółem: 35,7 g

Tłuszcz: 37,24 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,37 g

Węglowodany ogółem: 126,3 g

Błonnik pokarmowy: 13,3 g

3.10.2026 (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

4.10.2026 (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

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

Obiad

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

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1050 kcal

Białko ogółem: 38,82 g

Tłuszcz: 38,75 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,97 g

Węglowodany ogółem: 144,49 g

Błonnik pokarmowy: 16,1 g