

21.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
--	------------------

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana, mix	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1476 kcal
Białko ogółem: 70,53 g
Tłuszcz: 49,79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,55 g
Węglowodany ogółem: 181,23 g
Błonnik pokarmowy: 17,49 g

22.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	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 (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1484 kcal

Białko ogółem: 70,91 g

Tłuszcz: 48,87 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,23 g

Węglowodany ogółem: 199,62 g

Błonnik pokarmowy: 18,92 g

23.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (250g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (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

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana, mix

1 porcja (250g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1540 kcal

Białko ogółem: 75,8 g

Tłuszcz: 45,88 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,35 g

Węglowodany ogółem: 201,96 g

Błonnik pokarmowy: 20,31 g

24.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)

1 porcja (250g)

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE, GLU)

1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)

1 porcja (250g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1413 kcal

Białko ogółem: 66,82 g

Tłuszcz: 48,83 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,55 g

Węglowodany ogółem: 187,69 g

Błonnik pokarmowy: 21,56 g

25.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)

1 porcja (250g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Rosół z ryżem, mix (SEL)

1 porcja (250g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1619 kcal

Białko ogółem: 76,71 g

Tłuszcz: 52,48 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,53 g

Węglowodany ogółem: 207,21 g

Błonnik pokarmowy: 21,69 g

26.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

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, GLU)

1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa ziemniaczana mix (SEL)

1 porcja (250g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1462 kcal

Białko ogółem: 68,46 g

Tłuszcz: 49,49 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,72 g

Węglowodany ogółem: 195,97 g

Błonnik pokarmowy: 20,04 g

27.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (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 makaronem, mix (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 1570 kcal
Białko ogółem: 73,48 g
Tłuszcz: 50,31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,46 g
Węglowodany ogółem: 201,93 g
Błonnik pokarmowy: 19,78 g

28.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	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

Krupnik z ziemniakami mix (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1548 kcal

Białko ogółem: 69,79 g

Tłuszcz: 44,73 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,12 g

Węglowodany ogółem: 226,57 g

Błonnik pokarmowy: 20,39 g

29.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (250g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (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

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

1 porcja (250g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1509 kcal

Białko ogółem: 72,6 g

Tłuszcz: 51,47 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,33 g

Węglowodany ogółem: 184,37 g

Błonnik pokarmowy: 21,05 g

30.09.2026 (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, GLU)

1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, mix

1 porcja (250g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1506 kcal

Białko ogółem: 68,35 g

Tłuszcz: 49 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,6 g

Węglowodany ogółem: 207,54 g

Błonnik pokarmowy: 18,72 g

1.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)

1 porcja (250g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (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

Zupa jarzynowa z makaronem mix (SEL, GLU)

1 porcja (250g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1535 kcal

Białko ogółem: 72,88 g

Tłuszcz: 46,01 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,81 g

Węglowodany ogółem: 203,43 g

Błonnik pokarmowy: 19,73 g

2.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

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

Rosół z ryżem, mix (SEL)

1 porcja (250g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1530 kcal

Białko ogółem: 72,35 g

Tłuszcz: 50,1 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,5 g

Węglowodany ogółem: 207,99 g

Błonnik pokarmowy: 20,24 g

3.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
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 (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 1535 kcal
Białko ogółem: 71,36 g
Tłuszcz: 49,3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,5 g
Węglowodany ogółem: 197,35 g
Błonnik pokarmowy: 19,27 g

4.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem, mix (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1487 kcal

Białko ogółem: 67,53 g

Tłuszcz: 48,66 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,39 g

Węglowodany ogółem: 204,68 g

Błonnik pokarmowy: 19,73 g