

5.10.2026 (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 selerowa z ziemniakami, niezabielana, 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: 1508 kcal
Białko ogółem: 75,53 g
Tłuszcz: 51,31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,04 g
Węglowodany ogółem: 182,73 g
Błonnik pokarmowy: 21,21 g

6.10.2026 (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 jarzynowa z ziemniakami, 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: 1468 kcal

Białko ogółem: 68,34 g

Tłuszcz: 48,09 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,06 g

Węglowodany ogółem: 199,7 g

Błonnik pokarmowy: 18,54 g

7.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (250g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Grysikowa, 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: 1531 kcal

Białko ogółem: 75,53 g

Tłuszcz: 52,92 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,57 g

Węglowodany ogółem: 184,43 g

Błonnik pokarmowy: 19,93 g

8.10.2026 (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, GLU)

1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, 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: 1410 kcal

Białko ogółem: 70,81 g

Tłuszcz: 45,17 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,7 g

Węglowodany ogółem: 189,17 g

Błonnik pokarmowy: 18 g

9.10.2026 (piątek)

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 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: 1542 kcal

Białko ogółem: 73,79 g

Tłuszcz: 51,56 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,31 g

Węglowodany ogółem: 192,13 g

Błonnik pokarmowy: 20,78 g

10.10.2026 (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 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: 1422 kcal

Białko ogółem: 71,79 g

Tłuszcz: 50,58 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,13 g

Węglowodany ogółem: 179,41 g

Błonnik pokarmowy: 19,57 g

11.10.2026 (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 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: 1565 kcal
Białko ogółem: 79,53 g
Tłuszcz: 52,84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,11 g
Węglowodany ogółem: 189,93 g
Błonnik pokarmowy: 21,26 g

12.10.2026 (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

Zupa jarzynowa z ziemniakami 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: 1468 kcal

Białko ogółem: 68,34 g

Tłuszcz: 48,09 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,06 g

Węglowodany ogółem: 199,7 g

Błonnik pokarmowy: 18,54 g

13.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (250g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana, mix (GLU, 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: 1523 kcal

Białko ogółem: 75,82 g

Tłuszcz: 52,92 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,59 g

Węglowodany ogółem: 181,99 g

Błonnik pokarmowy: 19,96 g

14.10.2026 (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 z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana, 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: 1419 kcal
Białko ogółem: 71,34 g
Tłuszcz: 48,84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,36 g
Węglowodany ogółem: 180,58 g
Błonnik pokarmowy: 14,54 g

15.10.2026 (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 ziemniaczana 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: 1562 kcal

Białko ogółem: 74,3 g

Tłuszcz: 51,5 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,28 g

Węglowodany ogółem: 196,9 g

Błonnik pokarmowy: 21,01 g

16.10.2026 (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

Zupa szpinakowa z ryżem, 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: 1444 kcal

Białko ogółem: 70,31 g

Tłuszcz: 49,34 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,3 g

Węglowodany ogółem: 189,32 g

Błonnik pokarmowy: 19,8 g

17.10.2026 (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: 1560 kcal
Białko ogółem: 74,92 g
Tłuszcz: 50,5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,8 g
Węglowodany ogółem: 197,35 g
Błonnik pokarmowy: 19,27 g

18.10.2026 (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

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

Obiad

Rosół z makaronem, 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: 1488 kcal

Białko ogółem: 74,87 g

Tłuszcz: 51,46 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,08 g

Węglowodany ogółem: 192,26 g

Błonnik pokarmowy: 21,21 g