

21.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (300g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy, mix (MLE, GLU)	1 porcja (250ml)
--	------------------

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana, mix	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2089 kcal
Białko ogółem: 108,37 g
Tłuszcz: 72,25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,2 g
Węglowodany ogółem: 251,89 g
Błonnik pokarmowy: 28,47 g

22.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (300g)
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 cukiniowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1866 kcal

Białko ogółem: 94,21 g

Tłuszcz: 65,8 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,14 g

Węglowodany ogółem: 236,79 g

Błonnik pokarmowy: 24,45 g

23.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (300g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

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 (400g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2053 kcal

Białko ogółem: 108,1 g

Tłuszcz: 69,26 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,46 g

Węglowodany ogółem: 248,48 g

Błonnik pokarmowy: 25,63 g

24.09.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)

1 porcja (300g)

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 (250ml)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)

1 porcja (400g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1948 kcal

Białko ogółem: 102,1 g

Tłuszcz: 70,94 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,15 g

Węglowodany ogółem: 240,51 g

Błonnik pokarmowy: 28,84 g

25.09.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)

1 porcja (300g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru

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

II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Rosół z ryżem, mix (SEL)

1 porcja (400g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1993 kcal

Białko ogółem: 100,47 g

Tłuszcz: 64,47 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,12 g

Węglowodany ogółem: 252,18 g

Błonnik pokarmowy: 25,68 g

26.09.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (300g)

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 (250ml)

Obiad

Zupa ziemniaczana mix (SEL)

1 porcja (400g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1994 kcal

Białko ogółem: 103,76 g

Tłuszcz: 71,73 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,36 g

Węglowodany ogółem: 247,51 g

Błonnik pokarmowy: 26,9 g

27.09.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (300g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 1951 kcal
Białko ogółem: 104,02 g
Tłuszcz: 59,36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,2 g
Węglowodany ogółem: 249,12 g
Błonnik pokarmowy: 25,62 g

28.09.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (300g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2016 kcal

Białko ogółem: 99,9 g

Tłuszcz: 60,83 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,8 g

Węglowodany ogółem: 280,9 g

Błonnik pokarmowy: 26,76 g

29.09.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (300g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

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 (400g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1984 kcal

Białko ogółem: 103,56 g

Tłuszcz: 70,61 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,77 g

Węglowodany ogółem: 233,29 g

Błonnik pokarmowy: 28,84 g

30.09.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)

1 porcja (300g)

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 (250ml)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, mix

1 porcja (400g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2073 kcal

Białko ogółem: 103,46 g

Tłuszcz: 70,97 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,19 g

Węglowodany ogółem: 267,79 g

Błonnik pokarmowy: 24,2 g

1.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)

1 porcja (300g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

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 (400g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2050 kcal

Białko ogółem: 103,32 g

Tłuszcz: 70,06 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,55 g

Węglowodany ogółem: 251,17 g

Błonnik pokarmowy: 25,81 g

2.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (300g)

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 (400g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2020 kcal

Białko ogółem: 98,23 g

Tłuszcz: 67,57 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,52 g

Węglowodany ogółem: 267,57 g

Błonnik pokarmowy: 24,81 g

3.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (300g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (350g)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 1927 kcal
Białko ogółem: 99,87 g
Tłuszcz: 68,14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,86 g
Węglowodany ogółem: 227,75 g
Błonnik pokarmowy: 24,55 g

4.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (300g)
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 (400g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1867 kcal

Białko ogółem: 97,87 g

Tłuszcz: 57,65 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,12 g

Węglowodany ogółem: 252,09 g

Błonnik pokarmowy: 25,56 g