

5.10.2026 (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	¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, 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: 2016 kcal
Białko ogółem: 105,27 g
Tłuszcz: 71,69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,07 g
Węglowodany ogółem: 238,86 g
Błonnik pokarmowy: 28,84 g

6.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (300g)
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 makaronem, mix (GLU, 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: 1998 kcal

Białko ogółem: 96,96 g

Tłuszcz: 66,12 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,18 g

Węglowodany ogółem: 266,41 g

Błonnik pokarmowy: 23,82 g

7.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (300g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Grysikowa, 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: 2044 kcal

Białko ogółem: 102,6 g

Tłuszcz: 70,62 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,61 g

Węglowodany ogółem: 249,33 g

Błonnik pokarmowy: 25,99 g

8.10.2026 (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 pomidorowa z ryżem, 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: 2099 kcal

Białko ogółem: 103,66 g

Tłuszcz: 70,99 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,16 g

Węglowodany ogółem: 275,74 g

Błonnik pokarmowy: 27,04 g

9.10.2026 (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

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: 1895 kcal

Białko ogółem: 96,67 g

Tłuszcz: 68,54 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,22 g

Węglowodany ogółem: 222,75 g

Błonnik pokarmowy: 26,05 g

10.10.2026 (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 (MLE, GLU)

1 porcja (250ml)

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: 1956 kcal

Białko ogółem: 102,28 g

Tłuszcz: 71,16 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,22 g

Węglowodany ogółem: 240,61 g

Błonnik pokarmowy: 27,32 g

11.10.2026 (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 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: 2016 kcal

Białko ogółem: 99,49 g

Tłuszcz: 68,23 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,64 g

Węglowodany ogółem: 250,46 g

Błonnik pokarmowy: 25,74 g

12.10.2026 (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

Zupa jarzynowa z ziemniakami 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: 1856 kcal

Białko ogółem: 92,09 g

Tłuszcz: 65,2 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,99 g

Węglowodany ogółem: 237,99 g

Błonnik pokarmowy: 24,06 g

13.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (300g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Herbata czarna, napar bez cukru

¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (GLU, 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: 1987 kcal

Białko ogółem: 103,99 g

Tłuszcz: 65,83 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,35 g

Węglowodany ogółem: 246 g

Błonnik pokarmowy: 29,02 g

14.10.2026 (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 (MLE, GLU)	1 porcja (250ml)
-------------------------------------	------------------

Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana, 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: 1966 kcal
Białko ogółem: 105,53 g
Tłuszcz: 59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,1 g
Węglowodany ogółem: 265,18 g
Błonnik pokarmowy: 22,53 g

15.10.2026 (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 ziemniaczana 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: 1936 kcal

Białko ogółem: 97,59 g

Tłuszcz: 68,48 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,2 g

Węglowodany ogółem: 232,24 g

Błonnik pokarmowy: 26,24 g

16.10.2026 (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

Zupa szpinakowa z ryżem, 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: 2065 kcal

Białko ogółem: 101,05 g

Tłuszcz: 62,49 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,08 g

Węglowodany ogółem: 289,15 g

Błonnik pokarmowy: 28,36 g

17.10.2026 (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: 1914 kcal
Białko ogółem: 98 g
Tłuszcz: 67,54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,72 g
Węglowodany ogółem: 227,75 g
Błonnik pokarmowy: 24,55 g

18.10.2026 (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

Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)

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: 1854 kcal

Białko ogółem: 96,09 g

Tłuszcz: 57,05 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,98 g

Węglowodany ogółem: 252,09 g

Błonnik pokarmowy: 25,56 g