

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	¾ 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: 2086 kcal
Białko ogółem: 107,29 g
Tłuszcz: 71,77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,83 g
Węglowodany ogółem: 253,66 g
Błonnik pokarmowy: 29,31 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	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 (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: 1876 kcal

Białko ogółem: 94,73 g

Tłuszcz: 65,9 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,15 g

Węglowodany ogółem: 238,89 g

Błonnik pokarmowy: 25,29 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: 2018 kcal

Białko ogółem: 108,62 g

Tłuszcz: 64,36 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,13 g

Węglowodany ogółem: 250,58 g

Błonnik pokarmowy: 25,47 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

¾ 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: 1945 kcal

Białko ogółem: 101.02 g

Tłuszcz: 70,46 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,78 g

Węglowodany ogółem: 242,28 g

Błonnik pokarmowy: 29,68 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

¾ 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: 2048 kcal

Białko ogółem: 100,99 g

Tłuszcz: 69,57 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,47 g

Węglowodany ogółem: 254,28 g

Błonnik pokarmowy: 26,52 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: 1991 kcal

Białko ogółem: 102,68 g

Tłuszcz: 71,25 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,99 g

Węglowodany ogółem: 249,28 g

Błonnik pokarmowy: 27,74 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: 1986 kcal
Białko ogółem: 108,1 g
Tłuszcz: 60,66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,51 g
Węglowodany ogółem: 251,22 g
Błonnik pokarmowy: 26,46 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: 1959 kcal

Białko ogółem: 99,04 g

Tłuszcz: 60,49 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,73 g

Węglowodany ogółem: 268 g

Błonnik pokarmowy: 26,36 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: 1994 kcal

Białko ogółem: 104,08 g

Tłuszcz: 70,71 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,78 g

Węglowodany ogółem: 235,39 g

Błonnik pokarmowy: 29,96 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: 2070 kcal

Białko ogółem: 102,38 g

Tłuszcz: 70,49 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,82 g

Węglowodany ogółem: 269,56 g

Błonnik pokarmowy: 25,04 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: 2047 kcal

Białko ogółem: 102,06 g

Tłuszcz: 69,56 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,42 g

Węglowodany ogółem: 253,27 g

Błonnik pokarmowy: 26,65 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: 2030 kcal

Białko ogółem: 98,75 g

Tłuszcz: 67,67 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,53 g

Węglowodany ogółem: 269,67 g

Błonnik pokarmowy: 25,65 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: 1937 kcal
Białko ogółem: 100,3 g
Tłuszcz: 68,24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,87 g
Węglowodany ogółem: 229,85 g
Błonnik pokarmowy: 25,39 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: 1877 kcal

Białko ogółem: 98,39 g

Tłuszcz: 57,75 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,13 g

Węglowodany ogółem: 254,19 g

Błonnik pokarmowy: 26,4 g