

## 29.06.2026 (poniedziałek)

### Śniadanie

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

### II śniadanie

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

### Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami mix (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

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

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1881 kcal
Białko ogółem: 93,73 g
Tłuszcz: 69,84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,7 g
Węglowodany ogółem: 214,21 g
Błonnik pokarmowy: 17,46 g

## 30.06.2026 (wtorek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)	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 (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

## Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix	1 porcja (350g)

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1788 kcal  
Białko ogółem: 89,6 g  
Tłuszcz: 61,77 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,21 g  
Węglowodany ogółem: 227,11 g  
Błonnik pokarmowy: 18,37 g

## 1.07.2026 (środa)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
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 (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

## Kolacja

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

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1859 kcal  
Białko ogółem: 104,02 g  
Tłuszcz: 65,34 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25,31 g  
Węglowodany ogółem: 208,93 g  
Błonnik pokarmowy: 18,5 g

## 2.07.2026 (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 (MLE)	1 porcja (200ml)
--------------------------------	------------------

### Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix	1 porcja (350g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1651 kcal
Białko ogółem: 86,58 g
Tłuszcz: 57,33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,31 g
Węglowodany ogółem: 205,79 g
Błonnik pokarmowy: 17,19 g

## 3.07.2026 (piątek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
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 szpinakowa z ryżem, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

## Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1956 kcal

Białko ogółem: 100,89 g

Tłuszcz: 70,18 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,92 g

Węglowodany ogółem: 225,24 g

Błonnik pokarmowy: 18,54 g

## 4.07.2026 (sobota)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 (MLE)

1 porcja (200ml)

### Obiad

Zupa ziemniaczana mix (SEL)

1 porcja (350g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

## Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1748 kcal

Białko ogółem: 94,22 g

Tłuszcz: 63,06 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,04 g

Węglowodany ogółem: 209,79 g

Błonnik pokarmowy: 17,56 g

## 5.07.2026 (niedziela)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ 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 (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 1905 kcal
Białko ogółem: 102,42 g
Tłuszcz: 64,85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23 g
Węglowodany ogółem: 222,37 g
Błonnik pokarmowy: 17,68 g

## 6.07.2026 (poniedziałek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)	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

Krupnik z ziemniakami mix (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

## Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix	1 porcja (350g)

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1816 kcal  
Białko ogółem: 95,64 g  
Tłuszcz: 60,27 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,8 g  
Węglowodany ogółem: 231,97 g  
Błonnik pokarmowy: 18,62 g

## 7.07.2026 (wtorek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
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 (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

## Kolacja

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

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1813 kcal  
Białko ogółem: 97,14 g  
Tłuszcz: 61,63 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,47 g  
Węglowodany ogółem: 214,36 g  
Błonnik pokarmowy: 23,13 g

## 8.07.2026 (środa)

### Śniadanie

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

### II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (200ml)
--------------------------------	------------------

### Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, mix	1 porcja (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix	1 porcja (350g)

### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1741 kcal
Białko ogółem: 87,93 g
Tłuszcz: 62,33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,63 g
Węglowodany ogółem: 214,46 g
Błonnik pokarmowy: 14,79 g

## 9.07.2026 (czwartek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
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 makaronem, mix (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

## Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1915 kcal

Białko ogółem: 101,82 g

Tłuszcz: 65,55 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,69 g

Węglowodany ogółem: 223,87 g

Błonnik pokarmowy: 17,63 g

## 10.07.2026 (piątek)

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU)

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 ziemniaczana mix (SEL)

1 porcja (350g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

## Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1785 kcal

Białko ogółem: 94,37 g

Tłuszcz: 67,47 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,9 g

Węglowodany ogółem: 208,59 g

Błonnik pokarmowy: 17,27 g

## 11.07.2026 (sobota)

### Śniadanie

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

### II śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie(150g)
------------------------	--------------------

### Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix	1 porcja (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

### Kolacja

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 1800 kcal

Białko ogółem: 99,63 g

Tłuszcz: 68,56 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,22 g

Węglowodany ogółem: 190,45 g

Błonnik pokarmowy: 17,3 g

## 12.07.2026 (niedziela)

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

### II śniadanie

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

### Obiad

Rosół z makaronem, mix (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

## **Kolacja**

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix

1 porcja (350g)

## **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1761 kcal

Białko ogółem: 94,67 g

Tłuszcz: 63,88 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,56 g

Węglowodany ogółem: 210,02 g

Błonnik pokarmowy: 17,15 g