

## 07.09.2026 (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

|                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| Krupnik z ziemniakami 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: 2102 kcal  
Białko ogółem: 113,73 g  
Tłuszcz: 67,25 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,96 g  
Węglowodany ogółem: 260,41 g  
Błonnik pokarmowy: 27,06 g

## 8.09.2026 (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: 1916 kcal

Białko ogółem: 101,33 g

Tłuszcz: 68,2 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,74 g

Węglowodany ogółem: 236,79 g

Błonnik pokarmowy: 24,45 g

## 9.09.2026 (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 ryżowa z kurczakiem i cukinią, 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: 2029 kcal

Białko ogółem: 108,54 g

Tłuszcz: 72,89 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,27 g

Węglowodany ogółem: 233,24 g

Błonnik pokarmowy: 17,72 g

## 10.09.2026 (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 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: 1966 kcal  
Białko ogółem: 107,69 g  
Tłuszcz: 72,51 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,61 g  
Węglowodany ogółem: 234,15 g  
Błonnik pokarmowy: 25,6 g

## 11.09.2026 (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

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| Zupa marchewkowa 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: 2121 kcal

Białko ogółem: 108,96 g

Tłuszcz: 71,87 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,04 g

Węglowodany ogółem: 259,99 g

Błonnik pokarmowy: 28,26 g

## 12.09.2026 (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 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: 1966 kcal

Białko ogółem: 108,77 g

Tłuszcz: 73,47 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,86 g

Węglowodany ogółem: 231,09 g

Błonnik pokarmowy: 26,02 g

## **13.09.2026 (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: 2001 kcal  
Białko ogółem: 111,14 g  
Tłuszcz: 61,76 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,8 g  
Węglowodany ogółem: 249,12 g  
Błonnik pokarmowy: 25,62 g

## **14.09.2026 (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**

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 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: 1952 kcal

Białko ogółem: 101,55 g

Tłuszcz: 68,07 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,7 g

Węglowodany ogółem: 245,56 g

Błonnik pokarmowy: 23,47 g

## 15.09.2026 (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

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: 2103 kcal

Białko ogółem: 112,72 g

Tłuszcz: 73,78 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,42 g

Węglowodany ogółem: 246,79 g

Błonnik pokarmowy: 26,29 g

## 16.09.2026 (środa)

### Śniadanie

|                                           |                     |
|-------------------------------------------|---------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) | 1 porcja (300g)     |
| Jogurt naturalny (MLE)                    | 1 opakowanie (150g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru           | 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: 1961 kcal  
Białko ogółem: 108,03 g  
Tłuszcz: 72,62 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,63 g  
Węglowodany ogółem: 233,58 g  
Błonnik pokarmowy: 28,15 g

## 17.09.2026 (czwartek)

### 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

|                                                 |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem, 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: 2065 kcal

Białko ogółem: 108,24 g

Tłuszcz: 72,19 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,11 g

Węglowodany ogółem: 245,57 g

Błonnik pokarmowy: 26,44 g

## 18.09.2026 (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 kaszą manną, niezabielana, 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: 2014 kcal

Białko ogółem: 107,25 g

Tłuszcz: 70,37 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,11 g

Węglowodany ogółem: 251,72 g

Błonnik pokarmowy: 26,78 g

## 19.09.2026 (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: 1977 kcal  
Białko ogółem: 106,9 g  
Tłuszcz: 70,54 g  
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,46 g  
Węglowodany ogółem: 227,75 g  
Błonnik pokarmowy: 24,55 g

## 20.09.2026 (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

|                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| 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

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (350g)

## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1995 kcal

Białko ogółem: 102,24 g

Tłuszcz: 69,52 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,3 g

Węglowodany ogółem: 253,43 g

Błonnik pokarmowy: 25,68 g