

JADŁOSPIS

Dieta płynna 4 posiłki

23.03.2026 - 05.04.2026

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100% Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100% Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100% Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100% Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100% Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100% Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100% Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g)	Kefir (MLE)	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Jabłko gotowane, przetarte (180g)	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Maślanka naturalna (MLE)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana mix (SEL) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami mix (SEL, GLU) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem mix (SEL) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem mix (SEL, MLE, GLU) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem, mix (SEL, GLU) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serek homogenizowany, naturalny (MLE) Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g)

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100%	Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100%	Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100%	Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100%	Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100%	Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100%	Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g) Mus owocowy 100%
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g)	Jabłko gotowane, przetarte (180g)	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Kefir (MLE)	Kasza manna na mleku z musem jabłkowym (MLE, GLU) (150g)	Jogurt naturalny (MLE)	Jabłko gotowane, przetarte (180g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot wieloowocowy (200ml) Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g)	Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana, mix (GLU, SEL) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z kurczakiem i ziemniakami, mix (SEL) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana, mix(SEL) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem, mix (GLU, SEL) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)



23.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa ziemniaczana mix (SEL) (350g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1439 kcal	Wartość energetyczna:	6027.2 kJ
Woda:	1255.94 g	Białko ogółem:	72.04 g
Tłuszcz:	56.63 g	Węglowodany ogółem:	150.86 g
Węglowodany przyswajalne:	111.78 g	Glukoza:	5.97 g
Fruktoza:	5.32 g	Sacharoza:	13.9 g
Laktoza:	22.34 g	Skrobia:	52.66 g
Błonnik pokarmowy:	18.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.14 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.16 g
Sód:	469.42 mg	Potas:	3269.42 mg
Wapń:	774.93 mg	Fosfor:	1128.45 mg
Magnez:	231.97 mg	Żelazo:	7.29 mg
Witamina A:	2068.2 µg	β-karoten:	10465.91 µg
Witamina D:	1.1 µg	Witamina E:	11.23 mg
Tiamina:	0.74 mg	Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina C:	143.63 mg		



24.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

► II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g)

1 porcja

► Obiad

Krupnik z ziemniakami mix (SEL, GLU) (350g)

1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml)

1 porcja

► Kolacja

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)

1 porcja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1758 kcal
Woda:	1414.13 g
Tłuszcz:	72.31 g
Węglowodany przyswajalne:	147.95 g
Fruktoza:	3.58 g
Laktoza:	30.79 g
Błonnik pokarmowy:	20.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	34.73 g
Sód:	607.17 mg
Wapń:	986.85 mg
Magnez:	266.25 mg
Witamina A:	2241.56 µg
Witamina D:	1.07 µg
Tiamina:	0.9 mg
Witamina C:	137.32 mg

Wartość energetyczna:	7358.29 kJ
Białko ogółem:	85.77 g
Węglowodany ogółem:	196.2 g
Glukoza:	3.84 g
Sacharoza:	18.87 g
Skrobia:	93.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.75 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.81 g
Potas:	3529.21 mg
Fosfor:	1555.86 mg
Żelazo:	7.88 mg
β-karoten:	11186.96 µg
Witamina E:	15.41 mg
Ryboflawina:	2.04 mg



25.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g)

1 porcja

Mus owocowy 100%

1 opakowanie (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

► II śniadanie

Kefir (MLE)

1 opakowanie (200ml)

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1552 kcal	Wartość energetyczna:	6489.53 kJ
Woda:	1429.74 g	Białko ogółem:	85.5 g
Tłuszcz:	66.57 g	Węglowodany ogółem:	143.42 g
Węglowodany przyswajalne:	103.09 g	Glukoza:	4.47 g
Fruktoza:	4.32 g	Sacharoza:	8.41 g
Laktoza:	23.96 g	Skrobia:	47.46 g
Błonnik pokarmowy:	19.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.76 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.64 g
Sód:	557.3 mg	Potas:	3666.68 mg
Wapń:	830.5 mg	Fosfor:	1358 mg
Magnez:	285.14 mg	Żelazo:	9.37 mg
Witamina A:	2266.43 µg	β-karoten:	11636.31 µg
Witamina D:	1.18 µg	Witamina E:	12.94 mg
Tiamina:	1.04 mg	Ryboflawina:	1.88 mg
Witamina C:	151.69 mg		



26.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem mix (SEL) (350g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1829 kcal	Wartość energetyczna:	7660.83 kJ
Woda:	1489.65 g	Białko ogółem:	96.05 g
Tłuszcz:	75.87 g	Węglowodany ogółem:	194.7 g
Węglowodany przyswajalne:	153.99 g	Glukoza:	5.98 g
Fruktoza:	5.31 g	Sacharoza:	25.26 g
Laktoza:	32.36 g	Skrobia:	82.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	36.06 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.46 g
Sód:	669.33 mg	Potas:	3755.07 mg
Wapń:	1029.97 mg	Fosfor:	1651.62 mg
Magnez:	282.95 mg	Żelazo:	7.87 mg
Witamina A:	2297.78 µg	β-karoten:	11306.41 µg
Witamina D:	1.15 µg	Witamina E:	15.81 mg
Tiamina:	0.89 mg	Ryboflawina:	2.26 mg
Witamina C:	131.59 mg		



27.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

► II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte (180g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem mix (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1704 kcal	Wartość energetyczna:	7124.09 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1347.49 g	Białko ogółem:	88.92 g
Tłuszcz:	72.35 g	Węglowodany ogółem:	167.43 g
Węglowodany przyswajalne:	122.36 g	Glukoza:	7.91 g
Fruktoza:	13.69 g	Sacharoza:	12.06 g
Laktoza:	16.15 g	Skrobia:	59.96 g
Błonnik pokarmowy:	24.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.44 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.7 g
Sód:	480.79 mg	Potas:	3470.26 mg
Wapń:	684.54 mg	Fosfor:	1277.08 mg
Magnez:	239.02 mg	Żelazo:	8.76 mg
Witamina A:	2428.67 µg	β-karoten:	12741.51 µg
Witamina D:	1.08 µg	Witamina E:	17.61 mg
Tiamina:	0.84 mg	Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	214.01 mg		



28.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1495 kcal	Wartość energetyczna:	6268.39 kJ
Woda:	1554.62 g	Białko ogółem:	79.38 g
Tłuszcz:	55.35 g	Węglowodany ogółem:	175.86 g
Węglowodany przyswajalne:	131.45 g	Glukoza:	6.85 g
Fruktoza:	6.12 g	Sacharoza:	26.33 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	32.36 g
Błonnik pokarmowy:	21.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.27 g
Sód:	647.64 mg
Wapń:	1046.94 mg
Magnez:	306.07 mg
Witamina A:	2392.97 µg
Witamina D:	1.15 µg
Tiamina:	1.11 mg
Witamina C:	172.71 mg

Skrobia:	54.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.3 g
Potas:	3973.31 mg
Fosfor:	1511.63 mg
Żelazo:	9.53 mg
β-karoten:	12023.41 µg
Witamina E:	10.49 mg
Ryboflawina:	2.3 mg



29.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

► II śniadanie

Maślanka naturalna (MLE)	1 porcja (200ml)
--------------------------	------------------

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1459 kcal
Woda:	1064.31 g
Tłuszcz:	55.36 g
Węglowodany przyswajalne:	99.2 g
Fruktoza:	2.93 g
Laktoza:	25.16 g
Błonnik pokarmowy:	16.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.41 g
Sód:	568.18 mg

Wartość energetyczna:	6106.85 kJ
Białko ogółem:	84.34 g
Węglowodany ogółem:	145.14 g
Glukoza:	3.13 g
Sacharoza:	6.57 g
Skrobia:	59.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.66 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.97 g
Potas:	2955.19 mg



Wartości odżywcze

Wapń:	827.11 mg	Fosfor:	1248.3 mg
Magnez:	218.73 mg	Żelazo:	7.35 mg
Witamina A:	2036.09 µg	β-karoten:	10306.38 µg
Witamina D:	1.12 µg	Witamina E:	9.76 mg
Tiamina:	0.68 mg	Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina C:	119.67 mg		



30.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g)	1 porcja
---	----------

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1738 kcal	Wartość energetyczna:	7262.91 kJ
Woda:	1372.95 g	Białko ogółem:	88.46 g
Tłuszcz:	73.13 g	Węglowodany ogółem:	186.09 g
Węglowodany przyswajalne:	138.52 g	Glukoza:	5.14 g
Fruktoza:	4.92 g	Sacharoza:	18.81 g
Laktoza:	31.18 g	Skrobia:	81.29 g
Błonnik pokarmowy:	21.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	35.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.69 g
Sód:	570.55 mg	Potas:	3984.44 mg
Wapń:	1016.53 mg	Fosfor:	1585.12 mg
Magnez:	278.17 mg	Żelazo:	8.17 mg
Witamina A:	1950.5 µg	β-karoten:	9405.77 µg
Witamina D:	1.08 µg	Witamina E:	16.44 mg
Tiamina:	1.03 mg	Ryboflawina:	2.18 mg



Wartości odżywcze

Witamina C: 246.96 mg



31.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g) 1 porcja

Mus owocowy 100% 1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte (180g) 1 porcja

► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana, mix (GLU, SEL) (350g) 1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) 1 porcja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE) 1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1552 kcal
Woda:	1065.82 g
Tłuszcz:	63.55 g
Węglowodany przyswajalne:	115.88 g
Fruktoza:	12.83 g
Laktoza:	15.76 g
Błonnik pokarmowy:	21.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.58 g
Sód:	444.37 mg
Wapń:	634.67 mg
Magnez:	242.44 mg
Witamina A:	2376.18 µg
Witamina D:	1.12 µg
Tiamina:	0.97 mg
Witamina C:	169.9 mg

Wartość energetyczna:	6488.33 kJ
Białko ogółem:	79.53 g
Węglowodany ogółem:	156.82 g
Glukoza:	6.93 g
Sacharoza:	10.82 g
Skrobia:	54.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.79 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.86 g
Potas:	2985.69 mg
Fosfor:	1161.97 mg
Żelazo:	9.39 mg
β-karoten:	12459.36 µg
Witamina E:	14.19 mg
Ryboflawina:	1.67 mg



01.04.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z kurczakiem i ziemniakami, mix (SEL) (350g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1512 kcal	Wartość energetyczna:	6328.35 kJ
Woda:	1258.03 g	Białko ogółem:	79.72 g
Tłuszcz:	61.11 g	Węglowodany ogółem:	164.05 g
Węglowodany przyswajalne:	121.94 g	Glukoza:	6.43 g
Fruktoza:	5.96 g	Sacharoza:	23.91 g
Laktoza:	32.36 g	Skrobia:	53.79 g
Błonnik pokarmowy:	17.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.2 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.43 g
Sód:	591.09 mg	Potas:	3597 mg
Wapń:	1016.38 mg	Fosfor:	1423.87 mg
Magnez:	268.06 mg	Żelazo:	7.81 mg
Witamina A:	1980.87 µg	β-karoten:	9797.39 µg
Witamina D:	1.07 µg	Witamina E:	12.94 mg
Tiamina:	0.82 mg	Ryboflawina:	2.02 mg
Witamina C:	131.87 mg		



02.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

Kefir (MLE) 1 opakowanie (200ml)

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana, mix(SEL) (350g) 1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) 1 porcja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE) 1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1496 kcal	Wartość energetyczna:	6260.99 kJ
Woda:	1081.97 g	Białko ogółem:	84.27 g
Tłuszcz:	56.33 g	Węglowodany ogółem:	153.43 g
Węglowodany przyswajalne:	113.54 g	Glukoza:	4.37 g
Fruktoza:	4.32 g	Sacharoza:	7.63 g
Laktoza:	23.96 g	Skrobia:	59.6 g
Błonnik pokarmowy:	18.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.45 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.94 g
Sód:	533.34 mg	Potas:	3145.66 mg
Wapń:	829.99 mg	Fosfor:	1294.33 mg
Magnez:	222.97 mg	Żelazo:	7.69 mg
Witamina A:	2413.52 µg	β-karoten:	12498.01 µg
Witamina D:	1.18 µg	Witamina E:	10.64 mg
Tiamina:	0.75 mg	Ryboflawina:	1.73 mg
Witamina C:	136.77 mg		



03.04.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g) 1 porcja

Mus owocowy 100% 1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem jabłkowym (MLE, GLU) (150g) 1 porcja

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem, mix (GLU, SEL) (350g) 1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1644 kcal	Wartość energetyczna:	6884.33 kJ
Woda:	1341.65 g	Białko ogółem:	79.77 g
Tłuszcz:	64.97 g	Węglowodany ogółem:	189.51 g
Węglowodany przyswajalne:	143.56 g	Glukoza:	4.1 g
Fruktoza:	5.52 g	Sacharoza:	19.67 g
Laktoza:	30.79 g	Skrobia:	83.05 g
Błonnik pokarmowy:	19.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.3 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.15 g
Sód:	602.17 mg	Potas:	3222.74 mg
Wapń:	962.17 mg	Fosfor:	1467.87 mg
Magnez:	256.74 mg	Żelazo:	8.08 mg
Witamina A:	1915.28 µg	β-karoten:	9209.51 µg
Witamina D:	1.12 µg	Witamina E:	12.83 mg
Tiamina:	1.04 mg	Ryboflawina:	2.13 mg
Witamina C:	124.66 mg		



04.04.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1468 kcal	Wartość energetyczna:	6141.91 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1183.48 g	Białko ogółem:	85.47 g
Tłuszcz:	55.3 g	Węglowodany ogółem:	148.28 g
Węglowodany przyswajalne:	107.21 g	Glukoza:	5.1 g
Fruktoza:	4.74 g	Sacharoza:	10.25 g
Laktoza:	20.56 g	Skrobia:	51.52 g
Błonnik pokarmowy:	21.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.06 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.98 g
Sód:	561.28 mg	Potas:	3703.06 mg
Wapń:	898.62 mg	Fosfor:	1362.28 mg
Magnez:	245.87 mg	Żelazo:	7.93 mg
Witamina A:	2333.45 µg	β-karoten:	12080.56 µg
Witamina D:	1.17 µg	Witamina E:	10.12 mg
Tiamina:	0.88 mg	Ryboflawina:	1.85 mg
Witamina C:	205 mg		



05.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte (180g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1667 kcal	Wartość energetyczna:	6958.01 kJ
Woda:	1417.98 g	Białko ogółem:	83.13 g
Tłuszcz:	71.4 g	Węglowodany ogółem:	178.54 g
Węglowodany przyswajalne:	133.28 g	Glukoza:	8.25 g
Fruktoza:	14.15 g	Sacharoza:	22.71 g
Laktoza:	26.17 g	Skrobia:	59.63 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	23.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	34.49 g
Sód:	526.05 mg
Wapń:	893.43 mg
Magnez:	265.17 mg
Witamina A:	1929.3 µg
Witamina D:	1.08 µg
Tiamina:	1.01 mg
Witamina C:	251.44 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.56 g
Potas:	4024.24 mg
Fosfor:	1476.42 mg
Żelazo:	8.28 mg
β-karoten:	9439.17 µg
Witamina E:	17.24 mg
Ryboflawina:	2.02 mg

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Mleko UHT, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Bieszczadzkie suchary - 1 sztuka (15g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko w proszku, pełne - 1 łyżka (10g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)



**Sposób
przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana mix (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób
przygotowania:**

Włoszczyznę podgotować w lekko osolonej wodzie (ok. 2,5 szklanek wody) z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 i 2/3 porcji (50g)



**Sposób
przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 i 2/3 sztuki (320g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Marchew - 5 i 1/3 sztuki (244g)
- Olej rzepakowy - 8 łyżek (80ml)
- Pietruszka, korzeń - 2 sztuki (160g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



**Sposób
przygotowania:**

PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem mix (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Mleko UHT, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Bieszczadzkie suchary - 1 sztuka (15g)
- Mleko w proszku, pełne - 1 łyżka (10g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)



**Sposób
przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Truskawki, mrożone - 1/7 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób
przygotowania:**

Kasze ugotować na mleku. Truskawki podgrzać i zblendować na mus.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami mix (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

PRZEPIS: Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



**Sposób
przygotowania:**

Ugotować budyń.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Mleko UHT, 3,2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Bieszczadzkie suchary - 1 sztuka (15g)
- Kasza jagłana - 1/3 woreczka (30g)
- Mleko w proszku, pełne - 1 łyżka (10g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)



**Sposób
przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem mix (SEL) (350g) - 4 porcje

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 i 2/3 sztuki (320g)
- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 8 łyżek (80ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3 i 1/4 sztuki (320g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Jabłko gotowane, przetarte (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem mix (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Rosół z makaronem, mix (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana, mix (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Zupa z kurczakiem i ziemniakami, mix (SEL) (350g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)



Sposób
przygotowania:

Kurczaka pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Posypać warzywa łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie mięso i warzywa się nie przypaliły. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem, a na koniec dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana, mix(SEL) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Kasza manna na mleku z musem jabłkowym (MLE, GLU) (150g) - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób
przygotowania:

Kasze ugotować na mleku. Truskawki podgrzać i zblendować na mus.

PRZEPIS: Zupa selerowa z makaronem, mix (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób
przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)



Sposób
przygotowania:

Marchew i pietruszkę obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Kalarepę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem białym i gałką muszkatołową. Zabielić śmietaną. Posypać natką pietruszki.