

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Poniedziałek 01.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Ryż na mleku z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (20 g) na mleku (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet z indyka *pieczony (15 g)	Pasztet z indyka *pieczony (mięso drobiowe z indyka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krem pomidorowo - paprykowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z pieczonych czerwonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, papryka- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, bazylia - 0,2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (150 g)	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (m. drobiowe z kurczaka, makaron pszenny penne [gluten] , śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , szpinak, brokuł, cebula, czosnek) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (100 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (100 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (10 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 110	Wtorek 02.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (40 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (jaja, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, pomidory suszone, kielki rzodkiewki) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchewka, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (100 g)	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], drożdże, jaja, mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], truskawki, laska wanilii) (100 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Kiełbaska drobiowo-wieprzowa (10 g)	Kiełbaska drobiowo-wieprzowa (mięso wieprzowe, m. drobiowe z kurczaka, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	Środa 03.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza jaglana na mleku (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchewka, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym (80 g)	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym (m. wieprzowe, jaja , mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (80 g)
	Kasza bulgur (80 g)	Kasza bulgur [gluten] (80 g)
	Surówka jesienna (40 g)	Surówka jesienna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (50 g)	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], biszkopty [gluten , jaja], galaretka [żelatyna], brzoskwinie) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Czwartek 04.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb wiejski (30 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony - wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchewka, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych (160 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, maliny, jeżyny, borówki) (160 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 115 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Hummus mix (20 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	Warzywka na parze (20 g)	Warzywka na parze (marchewka, brokuł, kalafior) (20 g)
	Weka z masłem (20 g/ 5g)	Weka z masłem (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy], masło ekstra [mleko]) (20 g/ 5g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Piątek 05.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Kasza jaglana na mleku z wiórkami kokosowymi i musem truskawkowym (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na mleku (130 ml) z wiórkami kokosowymi i musem truskawkowym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty wędzony (10 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (10 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z pieczonego buraka z grzankami (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Filet z dorsza panierowany (60 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , mleko , jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Fasolka szparagowa żółto - zielona z maselkiem (40 g)	Fasolka szparagowa żółto - zielona z maselkiem (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko]) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 115 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (40 g / 30 g)	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , dynia, marchewka, jaja , proszek do pieczenia [gluten] , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , laska wanilii) (40 g / 30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 815 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 156	Poniedziałek 08.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Płatki żytnie na mleku z suszonymi owocami (150 ml)	Płatki żytnie [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z suszonymi owocami
	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem shrekowy z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 295 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (150 g)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (ryż, mięso drobiowe z kurczaka, zioła prowansalskie, ananas, cebula, masło ekstra [mleko] , pomidory, papryka czerwona, marchewka, pieprz) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9	Serek owocowy *piątnica (80 g)	Serek owocowy *piątnica (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (80 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (10 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten] , cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 785 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	Wtorek 09.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Bułka kajzerka (30 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (40 g)	Jajko gotowane na twardo (40 g) [jaja]
	Dip jogurtowo - koperkowy (10 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko] , koperek) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Żurek z ziemniakami (250 ml)	Żurek z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką (80 g)	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, marchewka, papryka, dynia, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, pieprz) (80 g)
	Makaron świderki (80 g)	Makaron świderki [gluten] (80 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Croissant maślany 1 szt.	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten] , masło [mleko] , mleko , woda, cukier, sól, drożdże) 1 szt.
	Marchewka baby na parze (20 g)	Marchewka baby na parze (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Środa 10.12.2025r	Skład posiłków
Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Płatki owsiane na mleku (150 ml)	Płatki owsiane [gluten] (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), sele (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (100 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Hummus paprykowy (15 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (15 g)
	/ Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 110	Czwartek 11.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb wieloziarnisty (30 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (40 g)	Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (serek wiejski [serek ziarnisty, śmietanka, sól] [mleko] , szczypiorek, ogórek zielony, pomidor) (40 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Krem z groszku łuskanego z groszkiem ptysiowym	Krem z groszku łuskanego (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany - 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (80 g)	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (mięso z kurczaka, masło ekstra [mleko] , bułka tarta [gluten] , jaja , sól, pieprz, śmietanka 30% [mleko] , mąka pszenna [gluten] , sos z pieczenia, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (40 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchewka, jabłko, cebula, koperek) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłka (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Kisiel truskawkowo - malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (100 g)	Kisiel truskawkowo-malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (maliny, truskawki, woda, skrobia ziemniaczana) (100 g)
	Paluch kukurydziany (10 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115	Piątek 12.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Kaszka kukurydziana na mleku z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na mleku (130 ml) z bananami
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (10 g)	Mozzarella (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Paluszki rybne pieczone *frosty (50 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta (mąka pszenna [gluten], drożdże), papryka mielona, skrobia) (50 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (40 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczową (50 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczową (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 15.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki orkiszowe na mleku z nasionami chia i musem wiśniowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z nasionami chia i musem wiśniowym
	Chleb wiejski (30 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Paszтет z królika *pieczony (15 g)	Paszтет z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, ziemniaki, marchewka- 150 g, pomarańcza- 5 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (150 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, mozzarella [mleko]) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 140 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 13	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (100 g)	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (mleko , jabłko, cynamon, płatki owsiane [gluten]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 775 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	Wtorek 16.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (40 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem (250 ml)	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	Kluseczki leniwe polane maselkiem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (150 g)	Kluseczki leniwe polane maselkiem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, masło ekstra [mleko], bułka tarta [gluten], brzoskwinie) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	Środa 17.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Kasza manna na mleku (150 ml)	Kasza manna [gluten] (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Miękkie nuggetsy z kurczaka (60 g)	Miękkie nuggetsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka , jaja , mleko [mleko], płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Marchewka na ciepło (40 g)	Marchewka na ciepło (marchewka, groszek, mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko]) (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Muffinki waniliowe z wiśniami (50 g)	Muffinki waniliowe z wiśniami (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, laska wanilii, wiśnie) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	Czwartek 18.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (40 g)	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (40 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, lane ciasto [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Sznicel wieprzowy (60 g)	Sznicel wieprzowy (m. wieprzowe, mleko , jaja , mąka pszenna [gluten], pieprz, bułka tarta [gluten]) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Kapusta zasmażana (40 g)	Kapusta zasmażana (kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (40 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (100 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (100 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (10 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	Piątek 19.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (40 g)	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby], suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem pieczarkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (100 g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], borówka amerykańska) (100 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Weka (15 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 g) [mleko]
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 720 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 07	Poniedziałek 22.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki jaglane na mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na mleku (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem
	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem z białych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, jogurt naturalny- 20g [mleko], pieprz czarny, majeranek, grzanki [gluten]- 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 41	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (80 g)	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (filet z piersi kurczaka, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], koperek, przecier pomidorowy, marchewka, kalafior, czosnek, cebula, pieprz) (80 g)
	Kasza kuskus (80 g)	Kasza kuskus [gluten] (80 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70% (15g/20g)	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70% (wafle ryżowe, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], truskawki, czekolada gorzka [mleko , kakao]) (15g/20g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	Wtorek 23.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Salatka jarzynowa (20 g)	Salatka jarzynowa (ziemniaki, marchewka, jaja , pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny [mleko], pieprz) (20 g)
	/ Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (mięso wieprzowe, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk warzywny (100 g)	mix warzyw [np. papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 20	Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g, uszka z mięsem [gluten , mleko , jaja , m. wołowe , m. wieprzowe]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Filet z dorsza panierowany (60 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], mleko , jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot z suszu (200 ml)	Woda (200 ml) susz [jabłka, śliwki, gruszki, morele, cynamon] (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13	Świąteczny piernik (50 g)	Świąteczny piernik (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], powidła śliwkowe, soda oczyszczona, kakao, przyprawa do piernika) (50 g)
	Mandarynka (40 g)	Mandarynka (40 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	Poniedziałek 29.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Owsianka a'la Raffaello z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym (150 ml)	Owsianka a'la Raffaello [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab [m. wieprzowe], sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Woda (200 ml) wieloowocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Krem dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem dyniowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, dynia- 100 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 275 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniovą z kawałkami owoców (150 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniovą z kawałkami owoców (makaron pszenny [gluten], twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], brzoskwinie, laska wanili) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 22	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 28 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	Wtorek 30.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (40 g)	Jajko gotowane na twardo (40 g) [jaja]
	Dip jogurtowo-koperkowy (10 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko], koperek) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Kotlecik mielony drobiowy *pieczony (50 g)	Kotlecik mielony drobiowy *pieczony (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Mizeria (40 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (50 g)	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, masło ekstra [mleko], wędlina drobiowa, pomidory, papryka, ser żółty [mleko]) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Środa 31.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Miodowe kóleczka zbożowe na mleku (150 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [gluten] (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka pieczona z indyka (10 g)	Szynka pieczona z indyka (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, ziemniaki - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (120 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko] , cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (120 g)
	Surówka po żydowsku (40 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Ciasto marchewkowe (50 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , masło ekstra [mleko] , marchewka, proszek do pieczenia [gluten]) (50 g)