

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 02.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty bez laktozy (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 0,2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Pierogi z owocami sezonowymi polane jogurtem (160 g)	Pierogi z owocami sezonowymi polane jogurtem (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt bez laktozy [mleko] , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe, cukier) (160 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten] , woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet warzywny - wyrób własny (30 g)	Pasztet warzywny - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 05.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], jogurt bez laktozy [mleko], szczypiorek) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wielowocowa (200 ml)	Herbata wielowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z kolorowych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z kolorowych 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, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia) (200 g)
	Kompot wielowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1030 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 161	Środa 07.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku bez laktozy [mleko] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa pomidorowa z ryżem (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, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny– 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 58	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowym (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30% bez laktozy [mleko], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Galaretka malinowa (150 g)	Galaretka malinowa (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 08.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet drobiowy *pieczony (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (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, kielbasa- 20 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. bez laktozy (200 g)	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. bez laktozy (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko] , jaja , mąka pszenna [gluten] , jogurt bez laktozy [mleko] , laska wanilii, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy (60 g)	Chlebek bananowy (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten] , banan) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1000 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 09.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (jaja, jogurt bez laktozy [mleko], szczypiorek, kielki buraka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa jarzynowa z zacierką (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny, zacierka [gluten, jaja] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z miruny panierowany (80 g)	Filet z miruny panierowany (filet z miruny [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (150 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 159	Poniedziałek 12.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem porowo - ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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, por, brokuł, ziemniaki – 150 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny– 0,2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Kociółek meksykański z wieprzowiną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (100 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe, przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 16	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem bez laktozy (100 g)	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem bez laktozy (płatki owsiane [gluten], płatki orkiszowe [gluten], żurawina suszona, ziarna słonecznika, jogurt bez laktozy [mleko]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 141	Wtorek 13.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka pszenna (40 g)	Bułka pszenna (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek śmietankowy bez laktozy (30 g)	Serek śmietankowy bez laktoz (mleko pasteryzowane i śmietana) (30 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (15 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Filet z kurczaka panierowany *pieczony (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (60 g)	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (ser wegański kokosowy, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja], galaretka [agar], brzoskwinie) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 159	Środa 14.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki ryżowe na mleku bez laktozy (180 ml)	Płatki ryżowe (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. bez laktozy (180 g)	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, jogurt bez laktozy [mleko], dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 17	Chlebek ziołowy z domową salsą pomidorową (60 g)	Chlebek ziołowy z domową salsą pomidorową (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazyli, salsa pomidorowa) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 16.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek grani bez laktozy (50 g)	Twarożek grani bez laktozy (mleko) pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Gulasz staropolski (100 g)	Gulasz staropolski (mięso wieprzowe z łopatką, marchewka, papryka czerwona, papryka mielona, przecier pomidorowy, rozmaryn, majeranek, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (100 g)
	Kluski śląskie (100 g)	Kluski śląskie (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja) (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, cebula, jabłko, marchew, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczą (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczą (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Piątek 16.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (tuńczyk [ryby] , makrela [ryby] , serek śmietankowy bez laktozy [mleko] , szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z mięsem polane maselkiem i cebulką (160 g)	Pierogi z mięsem polane maselkiem i cebulką (mąka pszenna [gluten] , woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszane, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty bez laktozy (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 19.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty bez laktozy (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowo - dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowo - dyniowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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, dynia- 100 g, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka 30% bez laktozy [mleko] , jogurt bez laktozy [mleko] , pieprz) (100 g)
	Ryż jaśminowy (100 g)	Ryż jaśminowy (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 120 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 19	Koktajl borówkowy na maślanie (150 g)	Koktajl borówkowy na maślanie (maślanka bez laktozy [mleko] , borówka amerykańska) (150 g)
	Pieczywo chrupkie (10 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 20.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt bez laktozy [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny– 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Stripsy z kurczaka (80 g)	Stripsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka, jaja , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt bez laktozy [mleko]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki kolorowe- truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Ciastka wieloziarniste (10 g)	Ciastka wieloziarniste (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 21.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku bez laktozy (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem pieczarkowy: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. bez laktozy (150 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. bez laktozy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt bez laktozy [mleko], laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (60 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 bez laktozy [mleko]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 22.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (30 g)	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (szynka wieprzowa, rukola, serek śmietankowy bez laktozy [mleko] , pomidory suszone) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (100 g)	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (mięso z piersi kurczaka, ser żółty bez laktozy [mleko] , papryka, bulion jarzynowy, pieprz, cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wielowarzywna (50 g)	Surówka wielowarzywna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Piątek 23.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (50 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], jogurt bez laktozy [mleko], ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem bez laktozy (150 g)	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem bez laktozy (truskawki, maliny, jogurt bez laktozy [mleko]) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 26.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (mąka pszenna [gluten] , jabłka, jaja , jogurt bez laktozy [mleko] , twaróg półtłusty bez laktozy [mleko] , proszek do pieczenia [gluten] , cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (ryż 100%) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 150	Wtorek 27.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty bez laktozy wędzony (15 g)	Ser żółty bez laktozy wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Filet z kurczaka panierowany *pieczony (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, marchewka, jogurt bez laktozy [mleko], cebula, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 18	Deserek a'la monte z wiśniami (150 g)	Deserek a'la monte z wiśniami (jogurt bez laktozy [mleko], laska wanilii, kakao, wiśnie) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 28.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki orkiszowe na mleku bez laktozy (180 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy bez laktozy (100 g)	Serek owocowy bez laktozy (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 29.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem buraczany z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem buraczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seller (15 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, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]-15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zawijaniec drobiowy z papryka w sosie brokułowym (100 g)	Zawijaniec drobiowy z papryka w sosie brokułowym (filet z piersi kurczaka, papryka, śmietanka 30% bez laktozy [mleko], brokuł, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (60 g)	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , kakao, proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, borówka amerykańska, wiórki kokosowe) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 30.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt bez laktozy [mleko], szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)	Krupnik z kaszą bulgur: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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 bulgur- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frost (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta (mąka pszenna [gluten], drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Bukiet warzyw na parze (50 g)	Bukiet warzyw na parze (kalafior, marchewka, brokuł) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. bez laktozy (50 g / 30 g)	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. bez laktozy (mąka pszenna [gluten], jaja , banan, płatki owsiane [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt bez laktozy [mleko], laska wanilii) (50 g / 30 g)