

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Poniedziałek 02.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Ryż na napoju owsianym z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (20 g) na napoju owsianym [gluten] (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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Paszтет z królika *pieczony (15 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (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. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi *niezabielany (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, ziemniaki, kalafior, cebula, czosnek - 150 g, pierz, bazylia- 0,2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (150 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe [szynka], kasza jęczmienna [gluten], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], bazylia, cebula, czosnek) (150 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) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Galaretką tęczową (100 g)	Galaretką tęczową (galaretki kolorowe-truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (100 g)
	Andrut (5 g)	Andrut (woda, mąka pszenna [gluten], cukier, olej rzepakowy) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116	Wtorek 03.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 175 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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 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)
	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. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Zupa pomidorowa z makaronem *niezabielana (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, pieprz czarny- 0,2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Nuggetsy z kurczaka (60 g)	Nuggetsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten]) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (40 g)	Marchewka z groszkiem na ciepło (marchewka, groszek, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (50 g)	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (ser wegański kokosowy, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja] , galaretka [agar], brzoskwinie) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	Środa 04.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Miodowe kółeczka na napoju owsianym (150 ml)	Miodowe kółeczka [gluten] w miodzie (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Zupa kalafiorowa z ryżem *niezabielana (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, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 0,2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Naleśniki z dżemem malinowym 100% i polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (160 g)	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten] , mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja] , dżem malinowy niskosłodzony, laska wanilii) (160 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	Weka (15 g)	Weka (mąka pszenna [gluten] , woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (15 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet warzywny z suszonymi pomidorami (15 g)	Pasztet warzywny z suszonymi pomidorami (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, suszone pomidory) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Czwartek 05.02.2026r	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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański (30 g)	Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (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. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową *niezabielany (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, pieprz, majeranek- 0,2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowo-chrzanowym (80 g)	Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowo-chrzanowym (m. wieprzowe [szynka], śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja] , mąka pszenna [gluten] , bulion jarzynowy, czosnek, chrzan, liść laurowy, ziele angielskie) (80 g)
	Kasza bulgur (80 g)	Kasza bulgur [gluten] (80 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (40 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 120 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 20	Budyń waniliowy z musem wiśniowym (100 g)	Budyń waniliowy z musem wiśniowym (budyń waniliowy wegański [gluten] , napój owsiany [gluten] , wiśnie) (100 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Wafle ryżowe (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Piątek 06.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Kasza jaglana na napoju owsianym z wiórkami kokosowymi i musem malinowym (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z wiórkami kokosowymi i musem malinowym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Salata zielona/ Pomidor	Salata zielona/ 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. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Zupa koperkowa z makaronem *niezabielana (250 ml)	Zupa koperkowa (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, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, makaron z semoliny [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Filet z dorsza panierowany (60 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Pancakes z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. sojowym (30g/10g)	Pancakes z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , proszek do pieczenia [gluten] , jogurt sojowy [soja] , laska wanilii, truskawki) (30g/10g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Poniedziałek 09.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Płatki żytnie na napoju owsianym z suszonymi owocami (150 ml)	Płatki żytnie [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z suszonymi owocami
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański (30 g)	Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z zielonych warzyw z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem z zielonych warzyw (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, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (150 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	Wtorek 10.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Schabik pieczony (10 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (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. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (20 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, sztydełko 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) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem w sosie śmietanowym (80 g)	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, m. drobiowe z indyka, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka węgierska kokosowa) (80 g)
	Ryż biały (80 g)	Ryż biały (80 g)
	Surówka z koperkiem (40 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Ciasto cytrynowo - szpinakowe - wyrób własny (50 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe- wyrób własny (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten] , szpinak, cytryna) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Środa 11.02.2026r	Skład posiłków
Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, 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. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem *niezabielana (250 ml)	Zupa ziemniaczana (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, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - waniliową na jog. sojowym (150 g)	Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - waniliową na jog. sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten], woda, jogurt sojowy [soja], laska wanilii, maliny, truskawki) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Bułeczka mini orkiszowa (15 g)	Bułeczka mini orkiszowa (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (15 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z szynki drobiowej, rukoli, suszonych pomidorów i serka (20 g)	Pasta z szynki drobiowej, rukoli, suszonych pomidorów i serka (szynka drobiowa, rukola, serek wegański kokosowy, pomidory suszone) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115	Czwartek 12.02.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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) (30 g) [gluten]
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (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. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (20 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) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Kotlecik pożarski *pieczony (60 g)	Kotlecik pożarski *pieczony (m. drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten] , bułka tarta [gluten] , olej rzepakowy, czosnek, cebula, pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19	Pączki wegańskie z marmoladą różaną i cukrem pudrem (50 g)	Pączki wegańskie z marmoladą różaną i cukrem pudrem (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , cukier, tłuszcz roślinny (słonecznikowy), marmolada różana (cukier, przecier owocowy, przecier różany aromat różany), drożdże, sól) (50 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 13.02.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	Kaszka kukurydziana na napoju owsianym z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z bananami
	Chleb wiejski (30 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Tuńczyk w sosie własnym (30 g)	Tuńczyk w sosie własnym [ryby] (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Zupa ogórkowa z ryżem *niezabielana (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, pieprz czarny- 0,2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową na jog. sojowym (100 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten], jabłko, napój owsiany [gluten], jogurt sojowy [soja], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Serek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką (40 g)	Serek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy [soja], rzodkiewka, szczypiorek) (40 g)
	Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g)	Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 16.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki orkiszowe na napoju owsianym z nasionami chia i mussem wiśniowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten].(130 ml) z nasionami chia i mussem wiśniowym
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z czerwonych warzyw z soczewicą i grzankami ziołowymi *niezabielany (250 ml)	Krem z czerwonych warzyw z soczewicą (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, soczewica czerwona - 30 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, pierz, bazylia - 0,2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Potrąwka z kurczaka z bukietem warzyw i ryżem (150 g)	Potrąwka z kurczaka z bukietem warzyw i ryżem (ryż, mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja], pieprz) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Domowe monte z truskawkami *bez dodatku cukru (60 g)	Domowe monte z truskawkami *bez dodatku cukru (jogurt sojowy [soja], kakao, truskawki) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	Wtorek 17.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 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): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Zupa kalafiorowa z makaronem *niezabielana (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, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	Sznicel wieprzowy (60 g)	Sznicel wieprzowy (m. wieprzowe, mąka pszenna [gluten], bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, cebula) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka Colesław (40 g)	Surówka Colesław (kapusta biała, marchewka, jogurt sojowy [soja], cebula, pieprz) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Kisiel wieloowocowy z tartym jabłkiem z dodatkiem siemienia lnianego * bez dodatku cukru (100 g)	Kisiel wieloowocowy z tartym jabłkiem z dodatkiem siemienia lnianego * bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, jabłko, woda, skrobia ziemniaczana, siemię lniane) (100 g)
	Pieczywo chrupkie (10 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	Środa 18.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Kasza manna na napoju owsianym (150 ml)	Kasza manna [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa jarzynowa z ryżem *niezabielana (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, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (120 g)	Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten], woda, jogurt sojowy [soja], olej rzepakowy, masło roślinne, laska wanilii, owoce sezonowe) (120 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Chlebek ziołowy domowym z kielbaską drobiowo-wieprzową (50 g)	Chlebek ziołowy domowym z kielbaską drobiowo-wieprzową (mąka pszenna [gluten], drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylija, masło roślinne, kielbaska drobiowo-wieprzowa) (50 g)
	Warzywka na parze (20 g)	Warzywka na parze (marchewka, kalafior, brokuł) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	Czwartek 19.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Chleb wieloziarnisty (30 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (20 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) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Filet z kurczaka w sosie paprykowo - pomidorowo - jogurtowym (100 g)	Filet z kurczaka w sosie paprykowo - pomidorowo - jogurtowym (mięso z piersi kurczaka, papryka, pomidory, przecier pomidorowy, marchewka, cebula, czosnek jogurt sojowy [soja], pieprz, bazylia) (100 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Fasolka szparagowa z masłem roślinnym (40 g)	Fasolka szparagowa z masłem roślinnym (fasolka szparagowa, masło roślinne) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
	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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet wieprzowo - drobiowy *pieczony (15 g)	Pasztet wieprzowo - drobiowy *pieczony (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe,, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	Piątek 20.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Płatki ryżowe na napoju owsianym z wiórkami kokosowymi i musem mango (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z wiórkami kokosowymi i musem mango
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański (30 g)	Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Zupa pomidorowa z makaronem *niezabielana (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, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	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)
	Buraczki zasmażane (40 g)	Buraczki zasmażane (buraki, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe z nutą pomarańczową wyrób własny (50 g)	Ciasto marchewkowe z nutą pomarańczową-wyrób własny (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, sok świeżo wyciskany z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 115	Poniedziałek 23.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	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 (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem dyniowo - marchewkowy grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem dyniowo - marchewkowy (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, 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	Leczo z kielbaską wieprzową (80 g)	Leczo z kielbaską wieprzową (kielbasa wieprzowa, pomidory w puszcze, pomidory świeże, koncentrat pomidorowy 30%, śmietanka wegańska kokosowa, papryka, cukinia, cebula, czosnek) (80 g)
	Makaron świderki (80 g)	Makaron świderki [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): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Koktajl brzoskwiniowy na jogurcie sojowym z dodatkiem domowej granoli (100 g)	Koktajl brzoskwiniowy na jogurcie sojowym z dodatkiem domowej granoli (jogurt sojowy [soja], brzoskwinie, granola [gluten]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	Wtorek 24.02.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 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)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (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. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami *niezabielany (250 ml)	Żurek (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, pieprz, majeranek- 0,2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (80 g)	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (80 g)
	Kasza jaglana (80 g)	Kasza jaglana (80 g)
	Surówka z koperkiem (40 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13	Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g)	Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten] , mąka żytnia [gluten] , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)
	Marchewka na parze (20 g)	Marchewka na parze (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109	Środa 25.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza jaglana na napoju owsianym (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Filet gotowany z kurczaka (15 g)	Filet gotowany z kurczaka (15 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): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa koperkowa z ryżem *niezabielana (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, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Kopytka z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. sojowym (150 g)	Kopytka z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten] , jogurt sojowy [soja] , laska wanilii, truskawka) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten] , mąka żytnia razowa [gluten] , nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (15 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Hummus klasyczny (20 g)	Hummus klasyczny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	Czwartek 26.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański (30 g)	Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (20 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, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 270 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (150 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Domowy piernik korzenny ze śliwką (50 g)	Domowy piernik korzenny ze śliwką (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , masło roślinne, śliwka suszona, soda oczyszczona, kakao, przyprawa do piernika) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	Piątek 27.02.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Płatki jaglane na napoju owsianym z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z makreli z delikatnym serkiem, pomidorami i koperkiem (50 g)	Pasta z makreli z delikatnym serkiem, pomidorami i koperkiem (makrela [ryby], serek wegański kokosowy, pomidory, koperek) (50 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. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (20 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) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50	Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (120 g)	Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (mąka pszenna [gluten], woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło roślinne) (120 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (40 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9	Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (100 g)	Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (nasiona chia, truskawki, maliny, banan, jabłko, marchew) (100 g)
	Płatki kukurydziane (5 g)	Płatki kukurydziane (5 g)