

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 02.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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 (15 g)	Ser żółty (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)
<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) 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 0,2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kluski na parze z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (150 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) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> 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]
	Paszтет warzywny - wyrób własny (30 g)	Paszтет 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 [mleko], jogurt naturalny [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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 i mozzarellą (200 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]) (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 (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku [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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 śmietanowo - serowym (100 g)	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowo - serowym (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30% [mleko], serek topiony [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, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 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. greckim (200 g)	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko] , jaja , mąka pszenna [gluten] , jogurt grecki [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] , mleko , jaja , masło ekstra [mleko] , 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 naturalny [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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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], mleko , 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, porzeczeki, 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 greckim (100 g)	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem greckim (płatki owsiane [gluten], płatki orkiszowe [gluten], żurawina suszona, ziarna słonecznika, jogurt grecki [mleko]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 141	Wtorek 13.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I 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 (30 g)	Serek śmietankowy (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)
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): 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 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 , mleko , 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)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (60 g)	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], biszkopty [gluten , jaja], galaretka [żelatyna], 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 (180 ml)	Płatki ryżowe (30 g) na mleku (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 twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, brzoskwinia) (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 mozzarellą i domową salsą pomidorową (60 g)	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, mozzarella [mleko], salsa pomidorowa) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 16.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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 (50 g)	Twarożek grani (mleko pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (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) 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)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Gulasz staropolski (100 g)	Gulasz staropolski (mięso wieprzowe z łopatki, 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)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], 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
Śniadanie I 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 [mleko] , szczypiorek) (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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa 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)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko] , cebula, 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)
Podwieczorek 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 (15 g)	Ser żółty (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]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (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 (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, masło ekstra- 3g [mleko] , śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 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% [mleko] , jogurt naturalny [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 [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 naturalny [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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 , mleko , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [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 (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (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]
	Kielbasa krakowska (10 g)	Kielbasa 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. greckim (150 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [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 z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami (60 g)	Ślimaczki z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami (ciasto francuskie: mąka pszenna [gluten], woda, masło [mleko], sól, wędlina drobiowa, pomidory, papryka, ser żółty [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 [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 gruszką]
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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 [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], mleko , 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 [mleko], jogurt naturalny [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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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], mleko , 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 greckim (150 g)	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (truskawki, maliny, jogurt grecki [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, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 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 - twarogową (150 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) (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)
	/ Serek śmietankowy (30 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (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 wędzony (15 g)	Ser żółty 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 , mleko , 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 naturalny [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 dodatkiem czekolady gorzkiej 70% i wiśniami (150 g)	Deserek a'la monte z dodatkiem czekolady gorzkiej 85% i wiśniami (jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, kakao, czekolada gorzka 70% [mleko] , 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 (180 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (30 g) na mleku (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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Lasagne bolognese (200 g)	Lasagne bolognese (makaron lasagne [gluten], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, seler , pieprz, bazylia, oregano, mleko , mąka pszenna [gluten], śmietanka 30% [mleko]) (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 *piątnica (100 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) (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), 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, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 mozzarellą i papryka w sosie brokułowym (100 g)	Zawijaniec drobiowy z mozzarellą i papryka w sosie brokułowym (filet z piersi kurczaka, mozzarella [mleko], papryka, śmietanka 30% [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], mleko , jaja , kakao, proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, borówka amerykańska, wiórki kokosowe) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 30.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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 naturalny [mleko], szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> 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)
<u>II Danie</u> 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)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (50 g / 30 g)	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], jaja , banan, płatki owsiane [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], laska wanilii) (50 g / 30 g)