

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	<b>Środa 01.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Miodowe kółeczka zbożowe na mleku (150 ml)	Miodowe kółeczka zbożowe [ <b>gluten</b> ] (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka wiejska (10 g)	<b>Szynka wiejska</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	<b>Herbata rooibos</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [ <b>gluten</b> ], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtową z kawałkami brzoskwiń (160 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtową z kawałkami brzoskwiń (mleko, mąka pszenna [<b>gluten</b>], olej rzepakowy, twaróg półtłusty [<b>mleko</b>], jogurt naturalny [<b>mleko</b>], laska wanilii, brzoskwinie) (160 g)</b>
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [ <b>gluten</b> ]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasztet warzywny z suszonymi pomidorami (20 g)	<b>Pasztet warzywny z suszonymi pomidorami</b> (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, suszone pomidory) (20 g)
	Warzywka na parze (20 g)	<b>Warzywka na parze</b> (marchewka/ kalafior/ brokuł) (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	<b>Czwartek 02.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb wiejski (30 g)	<b>Chleb wiejski</b> (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (40 g)	<b>Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki</b> (twaróg półtłusty <b>[mleko]</b> , jogurt naturalny <b>[mleko]</b> , kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (40 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek– 2 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Klopsiki wieprzowe w sosie własnym (80 g)	<b>Klopsiki wieprzowe w sosie własnym</b> (mięso wieprzowe z szynki, mąka pszenna <b>[gluten]</b> , ogórki kiszane, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek, olej rzepakowy) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna <b>[gluten]</b> (80 g)
	Surówka wiosenna (40 g)	<b>Surówka wiosenna</b> (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus wieloowocowy *bez dodatku cukru-wyrób własny (100 g)	<b>Mus wieloowocowy *bez dodatku cukru-wyrób własny</b> (truskawki, maliny, banan, jabłko, borówka amerykańska, wiśnie) (100 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	<b>Paluch kukurydziany</b> (5 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	<b>Piątek 03.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Ryż na mleku z mussem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z mussem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	<b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy <b>[gluten]</b> ) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Ser żółty (15 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) <b>[mleko]</b> (15 g)
	Salata masłowa/ Pomidor (30 g)	Salata masłowa/ Pomidor (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Żurek z ziemniakami (250 ml)	<b>Żurek</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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 <b>[gluten]</b> - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Filet z dorsza panierowany *pieczony (60 g)	<b>Filet z dorsza panierowany</b> (filet z dorsza <b>[ryby]</b> , <b>mleko</b> , bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Fasolka szparagowa z maselkiem (40 g)	<b>Fasolka szparagowa z maselkiem</b> (fasola szparagowa, masło ekstra <b>[mleko]</b> ) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Babka wielkanocna - wyrób własny (50 g)	<b>Babka wielkanocna</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>mleko</b> , olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, proszek do pieczenia <b>[gluten]</b> , skórka z cytryny, sok z cytryny) (50 g)
	Marchewka na parze (20 g)	Marchewka na parze (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	<b>Wtorek 07.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Ser żółty (10 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [ <b>mleko</b> ] (10 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem z zielonych warzyw z grzankami (250 ml)	<b>Krem z zielonych warzyw</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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 [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (150 g)	<b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami</b> (makaron spaghetti pszenny [ <b>gluten</b> ], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Serek owocowy *piątnica (100 g)	<b>Serek owocowy *piątnica</b> ( <b>mleko</b> pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	<b>Paluch kukurydziany</b> (5 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	<b>Środa 08.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)	<b>Płatki kukurydziane</b> (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> [m. wieprzowe] (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	<b>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa pomidorowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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 [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> -20 g, pieprz czarny– 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Pierogi z owocami polane jogurtem greckim (120 g)	<b>Pierogi z owocami polane jogurtem greckim</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, jogurt grecki [ <b>mleko</b> ], olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe, cukier) (120 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia razowa [ <b>gluten</b> ], nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Wędlina drobiowa (10 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115	<b>Czwartek 09.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Bułeczka orkiszowa (30 g)	<b>Bułeczka orkiszowa</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Twarożek domowy śmietankowy z ogórkiem, pomidorami i szczypiorkiem (30 g)	<b>Twarożek domowy śmietankowy z ogórkiem, pomidorami i szczypiorkiem</b> (twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], ogórek, pomidory, szczypiorek) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	<b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ] - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Kotlecik pożarski *pieczony (60 g)	<b>Kotlecik pożarski *pieczony</b> (m. drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, czosnek, cebula pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Surówka colesław (40 g)	<b>Surówka colesław</b> (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19	Ciasto szpinakowo - cytrynowe z nutą pomarańczy (50 g)	<b>Ciasto szpinakowo - cytrynowe z nutą pomarańczy</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy, szpinak) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	<b>Piątek 10.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	Płatki ryżowe na mleku z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym
	Bułka kajzerka (30 g)	<b>Bułka kajzerka</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [ <b>mleko</b> ] (3 g)
	Tuńczyk ze szczypiorkiem i kielkami buraka (30 g)	<b>Tuńczyk ze szczypiorkiem i kielkami buraka</b> (tuńczyk [ <b>ryby</b> ], szczypiorek, kielki buraka) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa</b> (wywar warzywny (marchew 45 g), pietruszka (25 g), <b>sele</b> r (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Racuchy z prażonym jabłkiem i cynamonem (100 g)	<b>Racuchy z prażonym jabłkiem i polewą waniliową</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], jabłka, <b>mleko</b> , jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], laska wanilii) (100 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Twarożek grani z rzodkiewką i szczypiorkiem (40 g)	<b>Twarożek grani z rzodkiewką i szczypiorkiem (twarożek</b> grani (ziarna <b>twarogowe</b> , <b>śmietanka</b> , sól [ <b>mleko</b> ]), rzodkiewka, szczypiorek) (40 g)
	Weka z maselkiem (30 g/ 5g)	<b>Weka z maselkiem</b> (weka [mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy], masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (30 g/ 5g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	<b>Poniedziałek 13.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Owsianka a'la Raffaello z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym (150 ml)	Owsianka a'la Raffaello [ <b>gluten</b> ] (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Paszтет wieprzowo-drobiowy (20 g)	<b>Paszтет wieprzowo-drobiowy</b> (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowy (100 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (250 ml)	<b>Krem z białych warzyw</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, majeranek, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Gulasz wieprzowy z warzywami (80 g)	<b>Gulasz wieprzowy z warzywami</b> (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ] (80 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Deserek a'la tiramisu z wiśniami *bez dodatku kawy i cukru (60 g)	<b>Deserek a'la tiramisu z wiśniami *bez dodatku kawy i cukru</b> (serek mascarpone [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], kakao, cynamon, czekolada gorzka 70%, [ <b>mleko</b> , kakao], wiśnie) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	<b>Wtorek 14.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Bułka grahamka (30 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Ser żółty (10 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [ <b>mleko</b> ] (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz czerwony</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową (150 g)	<b>Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową</b> (makaron pszenny [ <b>gluten</b> ], twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], laska wanilii, truskawka) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Chlebek ziołowy domowym z kielbaską drobiowo-wieprzową (50 g)	<b>Chlebek ziołowy domowym z kielbaską drobiowo-wieprzową</b> ( <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło ekstra [ <b>mleko</b> ], kielbaska drobiowo-wieprzowa) (50 g)
	Warzywka na parze (20 g)	<b>Warzywka na parze</b> (marchewka/ kalafior/ brokuł) (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	<b>Środa 15.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 30	Płatki owsiane na mleku (150 ml)	Płatki owsiane [ <b>gluten</b> ] (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka pieczona z indyka (10 g)	<b>Szynka pieczona z indyka</b> (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	<b>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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 [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Kotlecik mielony wieprzowo - drobiowy (60 g)	<b>Kotlecik mielony wieprzowo - drobiowy</b> (filet z piersi kurczaka, m. wieprzowe z szynki, <b>mleko</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], cebula) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Buraczki zasmażane (40 g)	<b>Buraczki zasmażane</b> (buraki, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - serowo- truskawko na jog. greckim (30 g/15g)	<b>Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - serowo- truskawko na jog. greckim</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], laska wanilii, truskawka) (30 g/15g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	<b>Czwartek 16.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Chleb wieloziarnisty (30 g)	<b>Chleb wieloziarnisty</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	<b>Szynka rubinowa wędzona</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g <b>[gluten]</b> , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-brzoskwiniową na jog. naturalnym (150 g)	<b>Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-brzoskwiniową na jog. naturalnym</b> (twaróg półtłusty <b>[mleko]</b> , ziemniaki, jogurt grecki <b>[mleko]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , mąka ziemniaczana, laska wanilii, brzoskwinie) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Bułeczka mini orkiszowa (20 g)	<b>Bułeczka mini orkiszowa</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) (20 g) <b>[gluten]</b>
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Szynka z indyka (10 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Marchewka na parze (20 g)	Marchewka na parze (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	<b>Piątek 17.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Kaszka kukurydziana na mleku z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z bananami
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Twarożek paprykowy (40 g)	<b>Twarożek paprykowy</b> (twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], papryka) (40 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny nitki [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Paluszki rybne pieczone *frosta (50 g)	<b>Paluszki rybne pieczone</b> (filet z ryb białych [ <b>ryby</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], bułka tarta (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], drożdże), papryka mielona, skrobia) (50 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (40 g)	<b>Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Galaretka tęczowa (100 g)	<b>Galaretka tęczowa</b> (galaretki kolorowe-truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (100 g)
	Pieczywo chrupkie (5 g)	<b>Pieczywo chrupkie</b> (pełnoziarnista mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], sól) (5 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	<b>Poniedziałek 20.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Płatki orkiszowe na mleku z nasionami chia i mussem brzoskwinowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [ <b>gluten</b> ] (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z nasionami chia i mussem brzoskwinowym
	Chleb żytni (30 g)	<b>Chleb żytni</b> (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Mozzarella (10 g)	<b>Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna)</b> (10 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka súpki, marchewka talarki, ogórek súpki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem dyniowo-marchewkowy grzankami (250 ml)	<b>Krem dyniowo-marchewkowy</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, <b>seler</b> , czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Penne z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym (150 g)	<b>Penne z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym</b> (m. drobiowe z kurczaka, makaron pszenny penne [ <b>gluten</b> ], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka, marchewka, kalafior, cebula, czosnek) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Jabłko prażone z cynamonem (100 g)	<b>Jabłko prażone z cynamonem</b> (100 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (10 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	<b>Wtorek 21.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Chleb graham (30 g)	<b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Schabik pieczony- wyrób własny (10 g)	<b>Schabik pieczony- wyrób własny</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa ziemniaczana z marchewką i szynką pieczoną (250 ml)	<b>Zupa ziemniaczana</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, szynka wieprzowa- 5 g, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie serowym (80 g)	<b>Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie serowym</b> (m. drobiowe z piersi kurczaka, m. drobiowe z indyka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ], ser topiony [ <b>mleko</b> ]) (80 g)
	Kasza kuskus (80 g)	Kasza kuskus [ <b>gluten</b> ] (80 g)
	Surówka z koperkiem (40 g)	<b>Surówka z koperkiem</b> (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperki, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13	Croissant maślany (1 szt.)	<b>Croissant maślany</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], masło [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> , woda, cukier, sól, drożdże (1 szt.))
	Warzywka na parze (20 g)	<b>Warzywka na parze</b> (marchewka/ kalafior/ brokuł) (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109	<b>Środa 22.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza jaglana na mleku (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Filet gotowany z kurczaka (10 g)	<b>Filet gotowany z kurczaka</b> (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	<b>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 280 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewa jogurtowo - malinową z na jog. greckim (160 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewa jogurtowo - malinową z na jog. greckim</b> ( <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], laska wanilii, maliny) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia razowa [ <b>gluten</b> ], nasiona słonecznika, siemę lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasta warzywna z serem żółtym (20 g)	<b>Pasta warzywna z serem żółtym</b> (ser żółty [ <b>mleko</b> ], marchewka, ziemniak, pietruszka) (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	<b>Czwartek 23.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb słonecznikowy (30 g)	<b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy <b>[gluten]</b> ) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Twarożek grani (40 g)	<b>Twarożek grani</b> (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) <b>[mleko]</b> (40 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	<b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny <b>[gluten]</b> - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 270 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie śmietanowo-koperkowym (80 g)	<b>Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie śmietanowo-koperkowym</b> (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna <b>[gluten]</b> , ser żółty <b>[mleko]</b> , papryka, śmietanka 30% <b>[mleko]</b> , jogurt naturalny <b>[mleko]</b> , koperek, cebula, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Surówka po żydowsku (40 g)	<b>Surówka po żydowsku</b> (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszzone, pietruszka, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (50 g)	<b>Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>mleko</b> , olej rzepakowy, proszek do pieczenia <b>[gluten]</b> , borówka amerykańska) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	<b>Piątek 25.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Płatki jaglane na mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem
	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasta z makreli i tuńczyka z delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem (40 g)	<b>Pasta z makreli i tuńczyka z delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem</b> (makrela [ <b>ryby</b> ], tuńczyk [ <b>ryby</b> ], serek śmietankowy [ <b>mleko</b> ], pomidory suszone, koperek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula- 50 g, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (120 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i masłem</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (120 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (40 g)	<b>Surówka z marchewki i brzoskwini</b> (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9	Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (100 g)	<b>Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru</b> (nasiona chia, truskawki, maliny, banan, jabłko, marchew) (100 g)
	Płatki kukurydziane (5 g)	<b>Płatki kukurydziane</b> (5 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	<b>Poniedziałek 27.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [ <b>gluten</b> ] (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	<b>Szynka rubinowa wędzona</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowy (100 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krem ziemniaczany z marchewką i tymiankiem (250 ml)	<b>Krem ziemniaczany</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki- 50 g, marchewka- 20g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, tymianek- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą pęczak, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (150 g)	<b>Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą pęczak, papryką kolorową, pomidorami i bazylią</b> (m. wieprzowe, kasza pęczak [ <b>gluten</b> ], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylija, cebula, czosnek) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Koktajl borówkowy na kefirze (100 g)	<b>Koktajl borówkowy na kefirze</b> (kefir [ <b>mleko</b> ], borówka amerykańska (100 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	Paluch kukurydziany (5 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116	<b>Wtorek 28.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Chleb pszenny (30 g)	<b>Chleb pszenny</b> (mąka pszenna, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Twarożek wiejski (40 g)	<b>Twarożek wiejski</b> (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) [ <b>mleko</b> ] (40 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Łazanki z kiełbaską wieprzową i kapustą (150 g)	<b>Łazanki z kiełbaską wieprzową i kapustą</b> (makaron łazanki [ <b>gluten</b> ], kiełbaska wieprzowa, kapusta, cebula) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Chleb żytni (20 g)	<b>Chleb żytni</b> (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Ser żółty (10 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [ <b>mleko</b> ] (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	<b>Środa 29.04.2025r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka z indyka (10 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	<b>Herbata rooibos</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 130 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Lasagne bolognese (150 g)	<b>Lasagne bolognese</b> (makaron lasagne [ <b>gluten</b> ], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, <b>seler</b> , pieprz, bazylija, oregano, <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ]) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17	Bułeczka orkiszowa (20 g)	<b>Bułeczka orkiszowa</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) (20 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony (20 g)	<b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	<b>Czwartek 30.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb słonecznikowy (30 g)	<b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasta z awokado z kiełkami buraka i papryką (50 g)	<b>Pasta z awokado z kiełkami buraka i papryką</b> (awokado, kiełki buraka, papryka, sok z cytryny) (50 g)
	Dip jogurtowy z koperkiem (10 g)	<b>Dip jogurtowy z koperkiem</b> (jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], koperek) (10 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 270 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Filet z kurczaka panierowany (60 g)	<b>Filet z kurczaka panierowany</b> (filet z piersi kurczaka, <b>mleko</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], płatki kukurydziane) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Surówka Colesław (40 g)	<b>Surówka Colesław</b> (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Weka z maselkiem (30 g/ 5g)	<b>Weka z maselkiem</b> (weka [mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy], masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (30 g/ 5g)
	Warzywka na parze (20 g)	<b>Warzywka na parze</b> (marchewka/ kalafior/ brokuł) (20 g)