

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	<b>Środa 01.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Miodowe kółeczka zbożowe na napoju owsianym (180 ml)	Miodowe kółeczka zbożowe [ <b>gluten</b> ] (30 g) na napoju owsianym [ <b>gluten</b> ] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Szynka wiejska (10 g)	<b>Szynka wiejska</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka (20 g)</b>
	Herbata rooibos (200 ml)	<b>Herbata rooibos (200 ml)</b>
<b><u>Śniadanie II</u></b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</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) - 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><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (180 g)	<b>Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym</b> (napój owsiany [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [ <b>gluten</b> ]) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</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 do chrupania (30 g)	<b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	<b>Czwartek 02.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wiejski (40 g)	<b>Chleb wiejski</b> (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Serek wegański z kiełkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym (50 g)	<b>Serek wegański z kiełkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym</b> (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], kiełki rzodkiewki, ogórek zielony) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ziemniakami *niezabielany (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</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, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 150 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek– 2 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Klopsiki wieprzowe w sosie własnym (100 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) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ] (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	<b>Surówka wiosenna</b> (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) jabłko (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus wieloowocowy *bez dodatku cukru-wyrób własny (150 g)	<b>Mus wieloowocowy *bez dodatku cukru-wyrób własny</b> (truskawki, maliny, banan, jabłko, borówka amerykańska, wiśnie) (150 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	<b>Paluch kukurydziany (5 g)</b>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Piątek 03.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb słonecznikowy (40 g)	<b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy <b>[gluten]</b> ) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Salatka jarzynowa (50 g)	<b>Salatka jarzynowa</b> (ziemniaki, marchewka, pietruszka, <b>jaja</b> , ogórek kiszony, cebula, jabłko, jogurt sojowy [soja], majonez [ <b>jaja, gorczyca</b> ]) (50 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	<b>Ser żółty wegański</b> (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (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): 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Żurek z ziemniakami i jajkiem *niezabielany (250 ml)	<b>Żurek</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>sele</b> r (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, pieprz, majeranek- 2g, <b>jajko</b> - 25 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Filet z dorsza panierowany *pieczony (80 g)	<b>Filet z dorsza panierowany</b> (filet z dorsza <b>[ryby]</b> , <b>jaja</b> , bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Fasolka szparagowa z maselkiem (50 g)	<b>Fasolka szparagowa z maselkiem</b> (fasola szparagowa, masło roślinne) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Babka wielkanocna wegańska - wyrób własny (60 g)	<b>Babka wielkanocna wegańska</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , napój owsiany <b>[gluten]</b> , olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, proszek do pieczenia <b>[gluten]</b> , skórka z cytryny, sok z cytryny) (60 g)
	Marchewka talarki (20 g)	Marchewka talarki (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 155	<b>Wtorek 07.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) <b>[gluten]</b> (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Ser żółty wegański (15 g)	<b>Ser żółty wegański</b> (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor (20 g)</b>
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym*niezabielany (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, pieprz czarny– 2 g, groszek ptysiowy <b>[gluten, jaja]</b> - 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 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) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy wegański - wyrób własny (100 g)	<b>Serek owocowy wegański</b> (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g), truskawki, maliny) (100 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	<b>Paluch kukurydziany (5 g)</b>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	<b>Środa 08.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane</b> (30 g) na napoju owsianym [ <b>gluten</b> ] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</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): 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa pomidorowa z ryżem*niezabielana (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, pieprz czarny– 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (160 g)	<b>Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	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 roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</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) 1010 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	<b>Czwartek 09.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Bułeczka orkiszowa (40 g)	<b>Bułeczka orkiszowa</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Serek wegański z kielkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym (50 g)	<b>Serek wegański z kielkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym</b> (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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> (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, 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): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Filet z kurczaka panierowany *pieczony (80 g)	<b>Filet z kurczaka panierowany</b> (filet z piersi kurczaka, <b>jaja</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki (100 g)</b>
	Surówka colesław (50 g)	<b>Surówka colesław</b> (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt sojowy [ <b>soja</b> ]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Truskawki (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto cytrynowe ze szpinakiem i nutą pomarańczy (60 g)	<b>Ciasto cytrynowe ze szpinakiem i nutą pomarańczy</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], napój owsiany [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy, szpinak) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 139	<b>Piątek 10.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Bułka kajzerka (40 g)	<b>Bułka kajzerka</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g) <b>[gluten]</b>
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Pasta jajeczna z tuńczykiem, szczypiorkiem i kiełkam buraka (30 g)	<b>Pasta jajeczna z tuńczykiem, szczypiorkiem i kiełkam buraka (jaja, tuńczyk [ryby], jogurt sojowy [soja], majonez [jaja, gorczyca], szczypiorek, kiełki buraka) (30 g)</b>
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem*niezabielana (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, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 44	Racuchy z prażonym jabłkiem i cynamonem (150 g)	<b>Racuchy z prażonym jabłkiem i polewą waniliową</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , jabłka, <b>jaja</b> , napój owsiany <b>[gluten]</b> , jogurt sojowy <b>[soja]</b> , proszek do pieczenia <b>[gluten]</b> , laska wanilii) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) wiśnie (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 17	Serek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	<b>Serek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy <b>[soja]</b> , rzodkiewka, szczypiorek) (50 g)
	Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g)	<b>Weka z masłem roślinnym</b> (weka [mąka pszenna <b>[gluten]</b> , mąka żytnia <b>[gluten]</b> , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	<b>Poniedziałek 13.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</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 (20 g)</b>
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami zielowymi *niezabielany (250 ml)	<b>Krem z białych 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, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, pieprz czarny, majeranek, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Gulasz wieprzowy z warzywami (100 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) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Deserek a'la monte z wiśniami *bez dodatku cukru (80 g)	<b>Deserek a'la monte z wiśniami *bez dodatku cukru</b> (jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], kakao, wiśnie) (80 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	<b>Wtorek 14.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Ser żółty wegański (15 g)	<b>Ser żółty wegański</b> (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony (20 g)</b>
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz czerwony</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, 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) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Makaron z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. sojowym (200 g)	<b>Makaron z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. sojowym</b> (makaron pszenny [ <b>gluten</b> ], jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], maliny, laska wanilii) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chlebek ziołowy domowym z kiełbaską drobiowo-wieprzową (60 g)	<b>Chlebek ziołowy domowym z kiełbaską drobiowo-wieprzową</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło roślinne, kiełbaska drobiowo-wieprzowa) (60 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	<b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Środa 15.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki owsiane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki owsiane [ <b>gluten</b> ] (30 g) na napoju owsianym [ <b>gluten</b> ] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	<b>Szynka pieczona z indyka</b> (15 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): 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, pomarańcza, gruszką]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa jarzynowa z zacierką *niezabielana (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, pieprz czarny, zacierka [ <b>gluten, jaja</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Kotlecik mielony wieprzowo - drobiowy (80 g)	<b>Kotlecik mielony wieprzowo - drobiowy</b> (filet z piersi kurczaka, m. wieprzowe z szynki, <b>jaja</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], cebula) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	<b>Buraczki zasmażane</b> (buraki, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], masło roślinne) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - truskawko na jog. sojowym (40 g/15g)	<b>Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - truskawko na jog. sojowym</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], napój owsiany [ <b>gluten</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], laska wanilii, truskawka) (40 g/15g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	<b>Czwartek 16.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	<b>Chleb wieloziarnisty</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</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 (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</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) - 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) 370 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Kopytka z polewą jogurtowo-brzoskwiniową na jog. sojowym (200 g)	<b>Kopytka z polewą jogurtowo-brzoskwiniową na jog. sojowym</b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, <b>jaja</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], laska wanilii, jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], brzoskwiwi) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) jabłko (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Bułeczka mini orkiszowa (20 g)	<b>Bułeczka mini orkiszowa</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) (20 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</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)
	Warzywka do chrupania (30 g)	<b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	<b>Piątek 17.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Serek wegański paprykowy (50 g)	<b>Serek wegański paprykowy</b> (serek wegański kokosowy, papryka) (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony (20 g)</b>
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem*niezabielana (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</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, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny nitki [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Paluszki rybne pieczone *frosta (60 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) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki (100 g)</b>
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	<b>Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) wiśnie (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Galaretką tęczową (150 g)	<b>Galaretką tęczową</b> (galaretki kolorowe-truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Pieczywo chrupkie (5 g)	<b>Pieczywo chrupkie</b> (pełnoziarnista mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], sól) (5 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	<b>Poniedziałek 20.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb żytni (40 g)	<b>Chleb żytni</b> (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) <b>[gluten]</b> (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Ser żółty wegański (15 g)	<b>Ser żółty wegański</b> (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor (20 g)</b>
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem dyniowo-marchewkowy groszkiem ptysowym *niezabielany (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, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysowy <b>[gluten, jaja]</b> - 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Penne z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym (200 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) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 1 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 34	Jabłko prażone z cynamonem (150 g)	<b>Jabłko prażone z cynamonem (150 g)</b>
	Wafle ryżowe (10 g)	<b>Wafle ryżowe (10 g)</b>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	<b>Wtorek 21.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Chleb graham (40 g)	<b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</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 (20 g)</b>
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i szynką pieczoną*niezabielana (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, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowym (100 g)	<b>Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowym</b> (m. drobiowe z piersi kurczaka, m. drobiowe z indyka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka wegańska kokosowa) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [ <b>gluten</b> ] (100 g)
	Surówka z koperkiem (50 g)	<b>Surówka z koperkiem</b> (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperk, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) jabłko (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Weka z maselkiem roślinnym (30 g/ 5g)	<b>Weka z maselkiem roślinnym</b> (weka [mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	<b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka) (30 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1070 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	<b>Środa 22.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na napoju owsianym (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na napoju owsianym <b>[gluten]</b> (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) <b>[gluten]</b> (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Filet gotowany z kurczaka (15 g)	<b>Filet gotowany z kurczaka (15 g)</b>
	Papryka (20 g)	<b>Papryka (20 g)</b>
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	<b>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem*niezabielana (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</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)- 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Naleśniki z dżemem malinowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (180 g)	<b>Naleśniki z dżemem malinowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym</b> (napój owsiany <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>jaja</b> , olej rzepakowy, jogurt sojowy <b>[soja]</b> , dżem malinowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	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 roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Pasta warzywna z serem żółtym (30 g)	<b>Pasta warzywna z serem żółtym</b> (ser żółty wegański, marchewka, ziemniak, pietruszka) (30 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	<b>Czwartek 23.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	<b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy <b>[gluten]</b> ) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Serek wegański (30 g)	<b>Serek wegański</b> (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor (20 g)</b>
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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> (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, 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) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Roladki drobiowe nadziewane papryką w sosie śmietanowo-koperkowym (100 g)	<b>Roladki drobiowe nadziewane papryką w sosie śmietanowo-koperkowym</b> (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>jaja</b> , papryka, śmietanka wegańska kokosowa, koperek, cebula, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki (100 g)</b>
	Surówka po żydowsku (50 g)	<b>Surówka po żydowsku</b> (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszzone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) jabłko (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (60 g)	<b>Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , napój owsiany <b>[gluten]</b> , olej rzepakowy, proszek do pieczenia <b>[gluten]</b> , borówka amerykańska) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	<b>Piątek 24.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb orkiszowy (40 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Pasta z makreli i tuńczyka z delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem (50 g)	<b>Pasta z makreli i tuńczyka z delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem</b> (makrela [ <b>ryby</b> ], tuńczyk [ <b>ryby</b> ], serek roślinny kokosowy, pomidory suszone, koperek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</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, 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) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (160 g)	<b>Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło roślinne) (160 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)	<b>Surówka z marchewki i brzoskwini</b> (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) wiśnie (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)	<b>Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru</b> (nasiona chia, truskawki, maliny, banan, jabłko, marchew) (150 g)
	Płatki kukurydziane (5 g)	<b>Płatki kukurydziane (5 g)</b>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	<b>Poniedziałek 27.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb orkiszowy (40 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</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 (20 g)</b>
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem ziemniaczany z marchewką i tymiankiem *niezabielany (250 ml)	<b>Krem ziemniaczany</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, ziemniaki- 50 g, marchewka- 20g, pieprz czarny, tymianek- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą pęczak, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 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, bazylia, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Koktajl borówkowy na jogurcie sojowym (150 g)	<b>Koktajl borówkowy na jogurcie sojowym</b> (jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], borówka amerykańska (150 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	Paluch kukurydziany (5 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1070 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	<b>Wtorek 28.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb pszenny (40 g)	<b>Chleb pszenny</b> (mąka pszenna, drożdże, sól, woda) <b>[gluten]</b> (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Serek wegański (30 g)	<b>Serek wegański</b> (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka (20 g)</b>
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Zupa pomidorowa z makaronem*niezabielana (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, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny <b>[gluten]</b> - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Łazanki z kielbaską wieprzową i kapustą (200 g)	<b>Łazanki z kielbaską wieprzową i kapustą</b> (makaron łazanki <b>[gluten]</b> , kielbaska wieprzowa, kapusta, cebula) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Truskawki (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb żytni (20 g)	<b>Chleb żytni</b> (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) <b>[gluten]</b> (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Ser żółty wegański (15 g)	<b>Ser żółty wegański</b> (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony (30 g)</b>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	<b>Środa 29.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na napoju owsianym <b>[gluten]</b> (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) <b>[gluten]</b> (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</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 (20 g)</b>
	Herbata rooibos (200 ml)	<b>Herbata rooibos (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami *niezabielana (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, pieprz czarny) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 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) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 120 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 20	Bułeczka orkiszowa (20 g)	<b>Bułeczka orkiszowa</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) (20 g) <b>[gluten]</b>
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony (30 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) (30 g)

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal): 1010 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 158	<b>Czwartek 30.04.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Chleb słonecznikowy (40 g)	<b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Jajko na twardo (50 g)	<b>Jajko</b> na twardo (50 g)
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	<b>Dip jogurtowy z koperkiem</b> (jogurt sojowy [soja], koperek) (15 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><u>Śniadanie II</u></b> 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, pomarańcza, gruszka]
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem*niezabielana (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, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Filet z kurczaka panierowany (80 g)	<b>Filet z kurczaka panierowany</b> (filet z piersi kurczaka, <b>jaja</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka Colesław (50 g)	<b>Surówka Colesław</b> (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt sojowy [soja]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Weka z maselkiem roślinnym (30 g/ 5g)	<b>Weka z maselkiem roślinnym</b> (weka [mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	<b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)