

| Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108 | Środa 01.04.2025r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20 | Miodowe kółeczka zbożowe na napoju owsianym (150 ml) | Miodowe kółeczka zbożowe [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) |
| | Chleb pszenno-żytni (30 g) | Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Szynka wiejska (10 g) | Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Herbata rooibos (200 ml) | Herbata rooibos (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8 | Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml) | Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44 | Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (160 g) | Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, laska wanilii) (160 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17 | Weka (20 g) | Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Pasztet warzywny z suszonymi pomidorami (20 g) | Pasztet warzywny z suszonymi pomidorami (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycyca, cebula, czosnek, suszone pomidory) (20 g) |
| | Warzywka na parze (20 g) | Warzywka na parze (marchewka/ kalafior/ brokuł) (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113 | Czwartek 02.04.2025r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16 | Chleb wiejski (30 g) | Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Serek wegański z kielkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym (40 g) | Serek wegański z kielkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy [soja] , kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (40 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | Napar z rumianku (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 ml) | Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 150 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek– 2 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49 | Klopsiki wieprzowe w sosie własnym (80 g) | Klopsiki wieprzowe w sosie własnym (mięso wieprzowe z szynki, mąka pszenna [gluten] , ogórki kiszane, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek, olej rzepakowy) (80 g) |
| | Kasza jęczmienna (80 g) | Kasza jęczmienna [gluten] (80 g) |
| | Surówka wiosenna (40 g) | Surówka wiosenna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (40 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | Woda (200 ml) jabłko (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21 | Mus wieloowocowy *bez dodatku cukru-wyrób własny (100 g) | Mus wieloowocowy *bez dodatku cukru-wyrób własny (truskawki, maliny, banan, jabłko, borówka amerykańska, wiśnie) (100 g) |
| | Paluch kukurydziany (5 g) | Paluch kukurydziany (5 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129 | Piątek 03.04.2026r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24 | Ryż na napoju owsianym z musem wielowocowym i siemieniem lnianym (150 ml) | Ryż (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z musem wielowocowym i siemieniem lnianym |
| | Chleb słonecznikowy (30 g) | Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Salatka jarzynowa (50 g) | Salatka jarzynowa (ziemniaki, marchewka, pietruszka, jaja , ogórek kiszony, cebula, jabłko, jogurt sojowy [soja], majonez [jaja, gorczyca]) (50 g) |
| | / Ser żółty wegański (15 g) | Ser żółty wegański (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) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19 | Żurek z ziemniakami i jajkiem (250 ml) | Żurek (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), sele 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 [gluten]- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 2g, jajko - 25 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48 | Filet z dorsza panierowany *pieczony (60 g) | Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Fasolka szparagowa z maselkiem roślinnym (40 g) | Fasolka szparagowa z maselkiem roślinnym (fasola szparagowa, masło roślinne) (40 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | Woda (200 ml) wiśnie (30 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30 | Babka wielkanocna wegańska - wyrób własny (50 g) | Babka wielkanocna wegańska (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, proszek do pieczenia [gluten], skórka z cytryny, sok z cytryny) (50 g) |
| | Marchewka na parze (20 g) | Marchewka na parze (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114 | Wtorek 07.04.2025r | Skład posiłków |
|---|---|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24 | Chleb orkiszowy (30 g) | Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Ser żółty wegański (10 g) | Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g) |
| | Pomidor (20 g) | Pomidor (20 g) |
| | Herbata wieloowocowa (200 ml) | Herbata wieloowocowa (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo - warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15 | Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml) | Krem z zielonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, pieprz czarny– 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32 | Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (150 g) | Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (150 g) |
| | Kompot wieloowocowy (200 ml) | Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24 | Serek owocowy wegański - wyrób własny (80 g) | Serek owocowy wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (laktan kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g), truskawki, maliny) (80 g) |
| | Paluch kukurydziany (5 g) | Paluch kukurydziany (5 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114 | Środa 08.04.2025r | Skład posiłków |
|---|---|---|
| Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114 | Płatki kukurydziane na napoju owsianym (150 ml) Chleb pszenno-żytni (30 g) Masło roślinne (3 g) Kiełbasa krakowska (10 g) Papryka (20 g) Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) | Płatki kukurydziane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) Masło roślinne (3 g) Kiełbasa krakowska [m. wieprzowe] (10 g) Papryka (20 g) Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17 | Zupa pomidorowa z ryżem (250 ml) | Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53 | Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (120 g) Kompot porzeczkowy (200 ml) | Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (mąka pszenna [gluten], woda, jogurt sojowy [soja], olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (120 g) Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17 | Chleb razowy z ziarnami (20 g) Masło roślinne (3 g) Wędlina drobiowa (10 g) Pomidor (20 g) | Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten], mąka żytnia razowa [gluten], nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g) Masło roślinne (3 g) Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g) Pomidor (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115 | Czwartek 09.04.2025r | Skład posiłków |
|---|---|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24 | Bułeczka orkiszowa (30 g) | Bułeczka orkiszowa (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Serek wegański z kielkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym (30 g) | Serek wegański z kielkami rzodkiewki i ogórkiem zielonym (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy [soja], kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (30 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | Napar z rumianku (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14 | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml) | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38 | Kotlecik pożarski *pieczony (60 g) | Kotlecik pożarski *pieczony (m. drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten], jaja , bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, cebula pieprz) (60 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Surówka colesław (40 g) | Surówka colesław (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt sojowy [soja]) (40 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Truskawki (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19 | Ciasto cytrynowe ze szpinakiem i nutą pomarańczy (60 g) | Ciasto cytrynowe ze szpinakiem i nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten], sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy, szpinak) (60 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161 | Piątek 10.04.2025r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20 | Płatki ryżowe na napoju owsianym z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml) | Płatki ryżowe (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym |
| | Bułka kajzerka (30 g) | Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g) [gluten] |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Pasta jajeczna z tuńczykiem, szczypiorkiem i kiełkam buraka (30 g) | Pasta jajeczna z tuńczykiem, szczypiorkiem i kiełkam buraka (jaja, tuńczyk [ryby], jogurt sojowy [soja], majonez [jaja, gorczyca], szczypiorek, kiełki buraka) (30 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15 | Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml) | Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew 45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32 | Racuchy z prażonym jabłkiem i cynamonem (150 g) | Racuchy z prażonym jabłkiem i polewą waniliową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , napój owsiany [gluten], jogurt sojowy [soja], proszek do pieczenia [gluten], laska wanilii) (150 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | Woda (200 ml) wiśnie (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24 | Serek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką (40 g) | Serek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy [soja], rzodkiewka, szczypiorek) (40 g) |
| | Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g) | Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g) |

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

| Podsumowanie | Wtorek 14.04.2025r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106 | | |
| Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22 | Bułka grahamka (30 g) | Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Ser żółty wegański (10 g) | Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13 | Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml) | Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (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) |
| II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36 | Makaron z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. sojowym (150 g) | Makaron z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. sojowym (makaron pszenny [gluten], jogurt sojowy [soja], maliny, laska wanilii) (150 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16 | Chlebek ziołowy domowym z kielbaską drobiowo-wieprzową (50 g) | Chlebek ziołowy domowym z kielbaską drobiowo-wieprzową (mąka pszenna [gluten], drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło roślinne, kielbaska drobiowo-wieprzowa) (50 g) |
| | Warzywka na parze (20 g) | Warzywka na parze (marchewka/ kalafior/ brokuł) (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112 | Środa 15.04.2025r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 30 | Płatki owsiane na napoju owsianym (150 ml) | Płatki owsiane [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) |
| | Chleb pszenno-żytni (30 g) | Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Szynka pieczona z indyka (10 g) | Szynka pieczona z indyka (10 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo - warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12 | Zupa jarzynowa z zacierką (250 ml) | Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny, zacierka [gluten, jaja]- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41 | Kotlecik mielony wieprzowo - drobiowy (60 g) | Kotlecik mielony wieprzowo - drobiowy (filet z piersi kurczaka, m. wieprzowe z szynki, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], cebula) (60 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Buraczki zasmażane (40 g) | Buraczki zasmażane (buraki, mąka pszenna [gluten], masło roślinne) (40 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Truskawki (30 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21 | Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - truskawko na jog. sojowym (30 g/15g) | Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - truskawko na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], proszek do pieczenia [gluten], jogurt sojowy [soja], laska wanilii, truskawka) (30 g/15g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125 | Czwartek 16.04.2025r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30 | Chleb wieloziarnisty (30 g) | Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Szynka rubinowa wędzona (10 g) | Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g) |
| | Ogórek kiszony (20 g) | Ogórek kiszony (20 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | Napar z rumianku (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21 | Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml) | Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43 | Kopytka z polewą jogurtowo-brzoskwiniową na jog. sojowym (150 g) | Kopytka z polewą jogurtowo-brzoskwiniową na jog. sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja , mąka pszenna [gluten] , laska wanilii, jogurt sojowy [soja] , brzoskwinie) (150 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | Woda (200 ml) jabłko (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13 | Bułeczka mini orkiszowa (20 g) | Bułeczka mini orkiszowa (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) (20 g) [gluten] |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Pieczeń rzymska (10 g) | Pieczeń rzymska (m. wieprzowe, jaja , czosnek, mąka pszenna [gluten] , cebula, czosnek, masło roślinne, papryka słodka mielona, pieprz) (10 g) |
| | Marchewka na parze (20 g) | Marchewka na parze (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129 | Piątek 17.04.2025r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21 | Kaszka kukurydziana na napoju owsianym z bananami (150 ml) | Kaszka kukurydziana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z bananami |
| | Chleb pszenno-żytni (30 g) | Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Serek wegański paprykowy (30 g) | Serek wegański paprykowy (serek wegański kokosowy, papryka) (30 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21 | Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml) | Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48 | Paluszki rybne pieczone *frosta (50 g) | Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby] , mąka pszenna [gluten] , bułka tarta (mąka pszenna [gluten] , drożdże), papryka mielona, skrobia) (50 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (40 g) | Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | Woda (200 ml) wiśnie (30 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21 | Galaretką tęczową (100 g) | Galaretką tęczową (galaretki kolorowe-truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (100 g) |
| | Pieczywo chrupkie (5 g) | Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (5 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113 | Poniedziałek 20.04.2025r | Skład posiłków |
|---|---|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16 | Płatki orkiszowe na napoju owsianym z nasionami chia i mussem brzoskwiowym (150 ml) | Płatki orkiszowe [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z nasionami chia i mussem brzoskwiowym |
| | Chleb żytni (30 g) | Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Ser żółty wegański (10 g) | Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g) |
| | Pomidor (20 g) | Pomidor (20 g) |
| | Herbata wieloowocowa (200 ml) | Herbata wieloowocowa (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo - warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17 | Krem dyniowo-marchewkowy groszkiem ptysiowym (250 ml) | Krem dyniowo-marchewkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, dynia- 100 g, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49 | Penne z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym (150 g) | Penne z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym (m. drobiowe z kurczaka, makaron pszenny penne [gluten], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka, marchewka, kalafior, cebula, czosnek) (150 g) |
| | Kompot wieloowocowy (200 ml) | Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12 | Jabłko prażone z cynamonem (100 g) | Jabłko prażone z cynamonem (100 g) |
| | Wafle ryżowe (10 g) | Wafle ryżowe (10 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90 | Wtorek 21.04.2025r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18 | Chleb graham (30 g) | Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Schabik pieczony- wyrób własny (10 g) | Schabik pieczony- wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo - warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21 | Zupa ziemniaczana z marchewką i szynką pieczoną (250 ml) | Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka- 50 g, szynka wieprzowa- 5 g, ziemniaki- 150 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20 | Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowym (80 g) | Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, m. drobiowe z indyka, mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka wegańska kokosowa) (80 g) |
| | Kasza kuskus (80 g) | Kasza kuskus [gluten] (80 g) |
| | Surówka z koperkiem (40 g) | Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koper, sok z cytryny) (40 g) |
| | Kompot wieloowocowy (200 ml) | Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13 | Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g) | Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g) |
| | Warzywka na parze (20 g) | Warzywka na parze (marchewka/ kalafior/ brokuł) (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109 | Środa 22.04.2025r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20 | Kasza jaglana na napoju owsianym (150 ml) | Kasza jaglana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) |
| | Chleb pszenno-żytni (30 g) | Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Filet gotowany z kurczaka (10 g) | Filet gotowany z kurczaka (10 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 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] |
| Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21 | Zupa koperkowa z ryżem (250 ml) | Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30 | Naleśniki z dżemem malinowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (160 g) | Naleśniki z dżemem malinowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten] , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja] , dżem malinowy niskosłodzony, laska wanilii) (160 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24 | Chleb razowy z ziarnami (20 g) | Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten] , mąka żytnia razowa [gluten] , nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Pasta warzywna z serem żółtym (20 g) | Pasta warzywna z serem żółtym (ser żółty wegański, marchewka, ziemniak, pietruszka) (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93 | Czwartek 23.04.2025r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20 | Chleb słonecznikowy (30 g) | Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Serek wegański (20 g) | Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (20 g) |
| | Pomidor (20 g) | Pomidor (20 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | Napar z rumianku (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11 | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml) | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (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 [gluten] - 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 270 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21 | Roladki drobiowe nadziewane papryką w sosie śmietanowo-koperkowym (80 g) | Roladki drobiowe nadziewane papryką w sosie śmietanowo-koperkowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten] , jaja , papryka, śmietanka wegańska kokosowa, koperek, cebula, czosnek) (80 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Surówka po żydowsku (40 g) | Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszzone, pietruszka, sok z cytryny) (40 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | Woda (200 ml) jabłko (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24 | Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (50 g) | Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , borówka amerykańska) (50 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101 | Piątek 24.04.2025r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32 | Płatki jaglane na napoju owsianym z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml) | Płatki jaglane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem |
| | Chleb orkiszowy (30 g) | Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Pasta z makreli i tuńczyka z delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem (40 g) | Pasta z makreli i tuńczyka z delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem (makrela [ryby] , tuńczyk [ryby] , serek roślinny kokosowy, pomidory suszone, koperek) (40 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11 | Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml) | Zupa grysikowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (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 [gluten] - 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50 | Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (120 g) | Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (mąka pszenna [gluten] , woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło roślinne) (120 g) |
| | Surówka z marchewki i brzoskwini (40 g) | Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (40 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | Woda (200 ml) wiśnie (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9 | Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (100 g) | Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (nasiona chia, truskawki, maliny, banan, jabłko, marchew) (100 g) |
| | Płatki kukurydziane (5 g) | Płatki kukurydziane (5 g) |

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

| Podsumowanie Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116 | Wtorek 28.04.2025r | Skład posiłków |
|---|---|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17 | Chleb pszenny (30 g) | Chleb pszenny (mąka pszenna, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Serek wegański (30 g) | Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16 | Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml) | Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny [gluten]- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40 | Łazanki z kielbaską wieprzową i kapustą (150 g) | Łazanki z kielbaską wieprzową i kapustą (makaron łazanki [gluten], kielbaska wieprzowa, kapusta, cebula) (150 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Truskawki (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23 | Chleb żytni (20 g) | Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Ser żółty wegański (10 g) | Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g) |
| | Ogórek kiszony (20 g) | Ogórek kiszony (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108 | Środa 29.04.2025r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20 | Płatki kukurydziane na napoju owsianym (150 ml) | Płatki kukurydziane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) |
| | Chleb pszenno-żytni (30 g) | Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Szynka z indyka (10 g) | Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Herbata rooibos (200 ml) | Herbata rooibos (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8 | Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml) | Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (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, pieprz czarny) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44 | Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (150 g) | Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (150 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17 | Bułeczka orkiszowa (20 g) | Bułeczka orkiszowa (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) (20 g) [gluten] |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony (20 g) | Dżem truskawkowy (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93 | Czwartek 30.04.2026r | Skład posiłków |
|---|-------------------------------------|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20 | Chleb słonecznikowy (30 g) | Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g) |
| | Masło roślinne (3 g) | Masło roślinne (3 g) |
| | Jajko na twardo (30 g) | Jajko na twardo (30 g) |
| | Dip jogurtowy z koperkiem (10 g) | Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt sojowy [soja], koperek) (10 g) |
| | Pomidor (30 g) | Pomidor (30 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo- warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11 | Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml) | Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 270 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21 | Filet z kurczaka panierowany (60 g) | Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , płatki kukurydziane) (60 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Surówka Colesław (40 g) | Surówka Colesław (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt sojowy [soja]) (40 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Truskawki (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24 | Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g) | Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten] , mąka żytnia [gluten] , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g) |
| | Warzywka na parze (20 g) | Warzywka na parze (marchewka/ kalafior/ brokuł) (20 g) |