

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 mleku (150 ml)	Miodowe kółeczka zbożowe [gluten] (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (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 twarogiem waniliowym i polewą jogurtową z kawałkami brzoskwiń (160 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtową z kawałkami brzoskwiń (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, brzoskwinie) (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Paszтет warzywny z suszonymi pomidorami (20 g)	Paszтет warzywny z suszonymi pomidorami (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, suszone pomidory) (20 g)
	Warzywka na parze (20 g)	Warzywka na parze (marchewka/ kalafior/ brokuł) (20 g)

<p>Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113</p>	<p>Czwartek 02.04.2025r</p>	<p>Skład posiłków</p>
<p>Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16</p>	<p>Chleb wiejski (30 g)</p>	<p>Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)</p>
	<p>Masło ekstra (3 g)</p>	<p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p>
	<p>Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (40 g)</p>	<p>Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (40 g)</p>
	<p>Napar z rumianku (200 ml)</p>	<p>Napar z rumianku (200 ml)</p>
<p>Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12</p>	<p>Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)</p>	<p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka]</p>
<p>Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 ml)</p>	<p>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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek– 2 g) (250 ml)</p>
<p>II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49</p>	<p>Klopsiki wieprzowe w sosie własnym (80 g)</p>	<p>Klopsiki wieprzowe w sosie własnym (mięso wieprzowe z szynki, mąka pszenna [gluten], ogórki kiszane, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek, olej rzepakowy) (80 g)</p>
	<p>Kasza jęczmienna (80 g)</p>	<p>Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)</p>
	<p>Surówka wiosenna (40 g)</p>	<p>Surówka wiosenna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (40 g)</p>
	<p>Kompot jabłkowy (200 ml)</p>	<p>Woda (200 ml) jabłko (20 g)</p>
<p>Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21</p>	<p>Mus wieloowocowy *bez dodatku cukru-wyrób własny (100 g)</p>	<p>Mus wieloowocowy *bez dodatku cukru-wyrób własny (truskawki, maliny, banan, jabłko, borówka amerykańska, wiśnie) (100 g)</p>
	<p>Paluch kukurydziany (5 g)</p>	<p>Paluch kukurydziany (5 g)</p>

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 mleku z mussem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml) Chleb słonecznikowy (30 g) Masło ekstra (3 g) Sałatka jarzynowa (50 g) / Ser żółty (15 g) Sałata masłowa/ Pomidor (30 g) Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Ryż (20 g) na mleku (130 ml) z mussem wieloowocowym i siemieniem lnianym Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g) Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchewka, pietruszka, jaja , ogórek kiszony, cebula, jabłko, jogurt naturalny [mleko], majonez [jaja, gorczyca]) (50 g) Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g) Sałata masłowa/ Pomidor (30 g) 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, 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) Ziemniaki (80 g) Fasolka szparagowa z masłem (40 g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], mleko, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g) Ziemniaki (80 g) Fasolka szparagowa z masłem (fasola szparagowa, masło ekstra [mleko]) (40 g) Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Babka wielkanocna - wyrób własny (50 g) Marchewka na parze (20 g)	Babka wielkanocna (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja , olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, proszek do pieczenia [gluten], skórka z cytryny, sok z cytryny) (50 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 *piątnica (100 g)	Serek owocowy *piątnica (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	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 mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska [m. wieprzowe] (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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko -20 g, pieprz czarny– 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Kluski na parze z polewą malinowo - jogurtową na jog. greckim (100 g)	Kluski na parze z polewą malinowo - jogurtową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , drożdże, jaja , mleko , olej rzepakowy, jogurt naturalny [mleko] , truskawka, laska wanilii) (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek domowy śmietankowy z ogórkiem, pomidorami i szczypiorkiem (30 g)	Twarożek domowy śmietankowy z ogórkiem, pomidorami i szczypiorkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek, pomidory, szczypiorek) (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 , mleko , 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 naturalny [mleko]) (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 szpinakowo - cytrynowe z nutą pomarańczy (50 g)	Ciasto szpinakowo - cytrynowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten], sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy, szpinak) (50 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 mleku z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na mleku (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Pasta jajeczna z tuńczykiem, szczypiorkiem i kiełkam buraka (20 g)	Pasta jajeczna z tuńczykiem, szczypiorkiem i kiełkam buraka (jaja, tuńczyk [ryby], śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko], majonez [jaja, gorczyca], szczypiorek, kiełki buraka) (20 g)
	Herbata zielono-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata zielono-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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 (100 g)	Racuchy z prażonym jabłkiem i polewą waniliową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja, mleko , jogurt naturalny [mleko], proszek do pieczenia [gluten], laska wanilii) (100 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Twarożek grani z rzodkiewką i szczypiorkiem (40 g)	Twarożek grani z rzodkiewką i szczypiorkiem (twarożek grani (ziarna twarogowe, śmietanka, sól [mleko]), rzodkiewka, szczypiorek) (40 g)
	Chałka z masłem *bez dodatku cukru (30 g/ 5 g)	Chałka z masłem *bez dodatku cukru (chałka [mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko], mleko, jaja , drożdże], masło ekstra [mleko]) (30 g/ 5 g)

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

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	Wtorek 14.04.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (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 twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową (150 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową (makaron pszenny [gluten], twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, truskawka) (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 (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło ekstra [mleko], 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 mleku (150 ml) Chleb pszenno-żytni (30 g) Masło ekstra (3 g) Szyńka pieczona z indyka (10 g) Ogórek zielony (20 g) Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Płatki owsiane [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] Szyńka pieczona z indyka (10 g) Ogórek zielony (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) 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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) Ziemniaki (80 g) Buraczki zasmażane (40 g) Kompot truskawkowy (200 ml)	Kotlecik mielony wieprzowo - drobiowy (filet z piersi kurczaka, m. wieprzowe z szynki, jaja, mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], cebula) (60 g) Ziemniaki (80 g) Buraczki zasmażane (buraki, mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko]) (40 g) Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - serowo- truskawko na jog. greckim (30 g/15g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - serowo- truskawko na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja , proszek do pieczenia [gluten], twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, 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	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-brzoskwiniową na jog. naturalnym (150 g)	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-brzoskwiniową na jog. naturalnym (twaróg półtłusty [mleko] , ziemniaki, jogurt grecki [mleko] , jaja , mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, laska wanilii, 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pieczeń rzymska (10 g)	Pieczeń rzymska (m. wieprzowe, jaja , czosnek, mąka pszenna [gluten] , cebula, czosnek, masło ekstra [mleko] , 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 mleku z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na mleku (130 ml) z bananami
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek paprykowy (40 g)	Twarożek paprykowy (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], papryka) (40 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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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	Galaretka tęczowa (100 g)	Galaretka tęczowa (galaretki kolorowe- truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (100 g)
	Pieczywo chrupkie (5 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) (5 g)

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

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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Schabik pieczony- wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony- wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 serowym (80 g)	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie serowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, m. drobiowe z indyka, mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka 30% [mleko], ser topiony [mleko]) (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	Croissant maślany (1 szt.)	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten], masło [mleko], mleko , woda, cukier, sól, drożdże (1 szt.))
	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 mleku (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 twarogiem waniliowym i polewa jogurtowo - malinową z na jog. greckim (160 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewa jogurtowo - malinową z na jog. greckim (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, maliny) (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta warzywna z serem żółtym (20 g)	Pasta warzywna z serem żółtym (ser żółty [mleko], marchewka, ziemniak, pietruszka) (20 g)

<p>Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93</p>	<p>Czwartek 23.04.2025r</p>	<p>Skład posiłków</p>
<p>Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20</p>	<p>Chleb słonecznikowy (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Twarożek grani (40 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Napar z rumianku (200 ml)</p>	<p>Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> <p>Twarożek grani (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) [mleko] (40 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Napar z rumianku (200 ml)</p>
<p>Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12</p>	<p>Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)</p>	<p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka]</p>
<p>Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11</p>	<p>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)</p>	<p>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)</p>
<p>II Danie Energia (kcal) 270 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21</p>	<p>Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie śmietanowo-koperkowym (80 g)</p> <p>Ziemniaki (80 g)</p> <p>Surówka po żydowsku (40 g)</p> <p>Kompot jabłkowy (200 ml)</p>	<p>Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie śmietanowo-koperkowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten], jaja, ser żółty [mleko], papryka, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], koperek, cebula, czosnek) (80 g)</p> <p>Ziemniaki (80 g)</p> <p>Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszane, pietruszka, sok z cytryny) (40 g)</p> <p>Woda (200 ml) jabłko (20 g)</p>
<p>Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24</p>	<p>Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (50 g)</p>	<p>Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja, olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten], borówka amerykańska) (50 g)</p>

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 mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na mleku (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 śmietankowy [mleko], majonez [gorczyca, jaja], 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 ruskie z cebulką i masłem (120 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (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 mleku (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, 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, gruszką]
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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, 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, bazylija, 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 kefirze (100 g)	Koktajl borówkowy na kefirze (kefir [mleko], borówka amerykańska (100 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	Paluch kukurydziany (5 g)

Podsumowanie	Wtorek 28.04.2025r	Skład posiłków
Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116		
Śniadanie I Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Chałka *bez dodatku cukru (30 g)	Chałka *bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten] , masło ekstra [mleko] , mleko , jaja , drożdże) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek wiejski (40 g)	Twarożek wiejski (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) [mleko] (40 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (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 mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Lasagne bolognese (150 g)	Lasagne bolognese (makaron lasagne [gluten], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, seler , pieprz, bazylija, oregano, mleko , mąka pszenna [gluten], śmietanka 30% [mleko]) (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko na twardo (30 g)	Jajko na twardo (30 g)
	Dip jogurtowy z koperkiem (10 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt naturalny [mleko], 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 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 , mleko , 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 naturalny [mleko]) (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	Rogalik maślany mini 1 szt.	Rogalik maślany mini (mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko], mleko , jaja , cukier, drożdże, sól) 1 szt.
	Warzywka na parze (20 g)	Warzywka na parze (marchewka/ kalafior/ brokuł) (20 g)