

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]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (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)

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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (40 g)	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek– 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Pulpeciki warzywne w sosie własnym (100 g)	Pulpeciki warzywne w sosie własnym (marchewka, ziemniak, kalafior, mąka pszenna [gluten] , ogórki kiszzone, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek, olej rzepakowy) (100 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 mleku z musem 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 musem wieloowocowym i siemieniem lnianym Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu 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	Burgery z kalafiora (80 g) Ziemniaki (80 g) Fasolka szparagowa z masełkiem (40 g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g) Ziemniaki (80 g) Fasolka szparagowa z masełkiem (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 a'la bolognese z czerwoną fasolą (200 g)	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (makaron spaghetti [gluten], fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek) (200 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)

<p>Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114</p>	<p>Środa 08.04.2025r</p>	<p>Skład posiłków</p>
<p>Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Wędlina wegańska (10 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)</p>	<p>Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (130 ml)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> <p>Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (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) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (250 ml)</p>	<p>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)</p>
<p>II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53</p>	<p>Kluski na parze z polewą malinowo - jogurtową na jog. greckim (100 g)</p> <p>Kompot porzeczkowy (200 ml)</p>	<p>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)</p> <p>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)</p>
<p>Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17</p>	<p>Chleb razowy z ziarnami (20 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Hummus pomidorowy (30 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p>	<p>Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten], mąka żytnia razowa [gluten], nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> <p>Hummus pomidorowy (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek, pomidory) (30 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p>

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 jarski z makaronem (250 ml)	Rosół jarski z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, 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	Paprykowe kotleczki z soczewicy czerwonej (80 g)	Paprykowe kotleczki z soczewicy czerwonej (papryka, soczewica czerwona, ziemniak, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten], papryka słodka mielona, pieprz, koperek, pietruszka) (80 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 ze szczypiorkiem i kielkami buraka (30 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (jaja , śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko], majonez [jaja , gorczyca], szczypiorek, kielki 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 słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, 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), sele r (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), 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)

WEGETARIAŃSKA_ŻŁOBEK_KWIECIEŃ_2026

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 mleku (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Paszтет warzywny (20 g)	Paszтет warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wielowocowa (200 ml)	Herbata wielowocowa (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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, majeranek, grzanki [gluten]- 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Gulasz z dynią, fasolą czerwoną i papryką (100 g)	Gulasz z dynią, fasolą czerwoną i papryką (fasola czerwona, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, marchewka, papryka, dynia, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, pieprz) (100 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Kompot wielowocowy (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 tiramisu z wiśniami *bez dodatku kawy i cukru (60 g)	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)

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 sosem pomidorowym (60 g)	Chlebek ziołowy domowym z sosem pomidorowym (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło ekstra [mleko], sos pomidorowy) (60 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)	Płatki owsiane [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]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (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, 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	Kotleciki jaglane ze szpinakiem (80 g)	Kotleciki jaglane ze szpinakiem (ziemniak, szpinak, kasza jaglana, koperek, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, cebula, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Buraczki zasmażane (40 g)	Buraczki zasmażane (buraki, mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko]) (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 - 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]
	Guacamole (30 g)	Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 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]
	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (30 g)	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (ciecierzyca, woda, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, pomidory suszone, żurawina słodzona suszona, bazylija, sól, koncentrat soku z cytryny) (30 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 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, 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	Burgery z kalafiora (80 g)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 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 (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki kolorowe- truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, agar) (150 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 mleku z nasionami chia i muszem brzoskwińowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z nasionami chia i muszem brzoskwińowym
	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (10 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) (10 g) [mleko]
	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) 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, 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)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Penne z soczewicą i warzywami w sosie pomidorowym (200 g)	Penne z soczewicą i warzywami w sosie pomidorowym (soczewica, makaron pszenny penne [gluten], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka, marchewka, kalafior, cebula, czosnek) (200 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (30 g)	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (ciecierzyca, woda, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, pomidory suszone, żurawina słodzona suszona, bazylija, sól, koncentrat soku z cytryny) (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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa ziemniaczana z marchewką (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, 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	Klopsiki warzywne *pieczone w sosie serowym (100 g)	Klopsiki warzywne *pieczone w sosie serowym (marchewka, ziemniak, kalafior, ciecierzycza, mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka 30% [mleko], ser topiony [mleko]) (100 g)
	Kasza kuskus (80 g)	Kasza kuskus [gluten] (80 g)
	Surówka z koperkiem (40 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperki, 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]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (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, gruszką]
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, 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)

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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek grani (40 g)	Twarożek grani (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) [mleko] (40 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 słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Rosół jarski z makaronem (250 ml)	Rosół jarski z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, 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	Pulpeciki warzywne w sosie śmietanowo-koperkowym (100 g)	Pulpeciki warzywne w sosie śmietanowo-koperkowym (marchewka, ziemniak, kalafior, mąka pszenna [gluten] , jaja , ser żółty [mleko] , papryka, śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , koperek, cebula, czosnek) (100 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] , mleko , jaja , 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 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]
	Pastaz delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem (50 g)	Pastaz delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem (serek śmietankowy [mleko], majonez [gorczyca , jaja], pomidory suszone, koperek) (50 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) 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, 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)

<p>Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129</p>	<p>Poniedziałek 27.04.2025r</p>	<p>Skład posiłków</p>
<p>Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24</p>	<p>Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)</p> <p>Chleb orkiszowy (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Wędlina wegańska (10 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p>	<p>Owsianka [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z kakao i pomarańczą</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> <p>Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)</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 owocowy (100 g)</p>	<p>mix owoców [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka]</p>
<p>Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19</p>	<p>Krem ziemniaczany z marchewką i tymiankiem (250 ml)</p>	<p>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)</p>
<p>II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48</p>	<p>Kociołek meksykański z kaszą pęczak, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Kociołek meksykański z kaszą pęczak, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (fasola czerwona, kasza pęczak [gluten], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (200 g)</p> <p>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)</p>
<p>Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30</p>	<p>Koktajl borówkowy na kefirze (100 g)</p> <p>Paluch kukurydziany (5 g)</p>	<p>Koktajl borówkowy na kefirze (kefir [mleko], borówka amerykańska (100 g)</p> <p>Paluch kukurydziany (5 g)</p>

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	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 kapustą (200 g)	Łazanki z kapustą (makaron łazanki [gluten] ,, kapusta, cebula) (200 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]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 192 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	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (200 g)	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (makaron spaghetti [gluten], fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazyliia, oregano, tymianek) (200 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 *niskośłodzony (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), sele r (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	Nuggetsy z kotletów sojowych *pieczone (80 g)	Nuggetsy z kotletów sojowych *pieczone (kotlety sojowe [soja], jaja , mleko , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten]) (80 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)