

Podsumowanie Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	Poniedziałek 04.05.2026r	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)	Ryż (20 g) na mleku (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	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)) [mleko] (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem (40 g)	Twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (40 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem z kolorowych warzyw z grzankami (250 ml)	Krem z kolorowych 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)- 150 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, bazylija- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (150 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, mozzarella [mleko]) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Drożdżowka z jabłkiem prażonym i kruszonką (50 g)	Drożdżowka z jabłkiem prażonym i kruszonką (mąka pszenna [gluten], drożdże, mleko , jabłka, masło ekstra [mleko], cukier) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Wtorek 05.05.2026	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	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 Rolada Giżycka (10 g)	Ser Rolada Giżycka (mleko pasteryzowane, sól, kultury bakteryjne, stabilizator: chlorek wapnia, masło ekstra [mleko]) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (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. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	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 (0,1 g), 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) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Kotlecik mielony drobiowy z warzywami (60 g)	Kotlecik mielony drobiowy z warzywami (filet z piersi kurczaka, mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], cebula, pietruszka, marchewka) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Mizeria (40 g)	Mizeria (ogórek zielony, jogurt grecki [mleko]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (100 g)	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczeki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (100 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Środa 06.05.2026r	Skład posiłków
Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Kasza manna na mleku (150 ml)	Kasza manna [gluten] (20 g) na mleku [mleko] (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 rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], 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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	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) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Gulasz drobiowy w lekkim sosie śmietanowym z warzywami (100 g)	Gulasz drobiowy w lekkim sosie śmietanowym z warzywami (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, kalafior, kalarepa, śmietanka 30% [mleko], olej rzepakowy, czosnek, pieprz, natka pietruszki) (100 g)
	Makaron świderki (80 g)	Makaron świderki [gluten] (80 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	Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)	Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], rzodkiewka, szczypiorek, ogórek zielony) (50 g)
	Pieczywo chrupkie 1 szt.	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115	Czwartek 07.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	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]
	Paszтет wieprzowy *pieczony (15 g)	Paszтет wieprzowy *pieczony (mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (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, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, kielbasa- 20 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (150 g)	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko] , mąka pszenna [gluten] , jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, maliny) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	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): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 08.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	Płatki jaglane na mleku z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na mleku (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym
	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (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]
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Szczypiorek (15 g)	Szczypiorek (15 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 gruszką]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (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)- 150 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, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Filet z miruny panierowany (60 g)	Filet z miruny panierowany (filet z miruny [ryby], mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 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 (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Ciasto jogurtowe z rabarbarem - wyrób własny (50 g)	Ciasto jogurtowe z rabarbarem (mąka pszenna [gluten], mleko , olej rzepakowy, rabarbar, jogurt naturalny [mleko], proszek do pieczenia [gluten]) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 11.05.2026r	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]
	Szynka pieczona z indyka (10 g)	Szynka pieczona z indyka (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem porowo - 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)-150 ml, por, ziemniaki – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 0,2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (150 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą pęczak, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe, kasza jęczmienna [gluten], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylią, 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) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Cynamonka (50 g)	Cynamonka (mąka pszenna [gluten], mleko , olej rzepakowy, drożdże, masło ekstra [mleko], cynamon) (50 g)
	Marchewka baby na parze (20 g)	Marchewka baby na parze (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	Wtorek 12.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Bułka pszenna (30 g)	Bułka pszenna (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek śmietankowy (20 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (20 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (10 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) (10 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	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) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	Sznycelek drobiowy *pieczony (60 g)	Sznycelek drobiowy *pieczony (filet z piersi kurczaka, mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z koperkiem (40 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, koperek, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Sokoliki w szlafroczkach (40 g)	Sokoliki w szlafroczkach (parówki sokoliki (mięso 90 % (w tym: mięso z kurczaka 85 %, mięso cielęce 5 %), skrobina ziemniaczana, sól, aromaty przyprawy, ekstrakty przypraw), ciasto francuskie (mąką pszenna [gluten], woda, masło ekstra [mleko], sól) (40 g)
	Delikatny sos czosnkowy (10 g)	Delikatny sos czosnkowy (jogurt grecki [mleko], czosnek) (10 g)

Podsumowanie	Środa 13.05.2026r	Skład posiłków
Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129		
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Płatki ryżowe na mleku (150 ml)	Płatki ryżowe (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 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	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)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwiniowym z kawałkami owoców (160 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwiniowym z kawałkami owoców (mleko, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, brzoskwinia) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (50 g)	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (mleko, mąka pszenna [gluten], drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, mozzarella [mleko], salsa pomidorowa) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	Czwartek 14.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	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 grani (40 g)	Twarożek grani (mleko pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	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)- 150 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) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (80 g)	Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (mięso wieprzowe z szynki, olej rzepakowy, mąka pszenna [gluten], cebula, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (80 g)
	Makaron świderki (80 g)	Makaron świderki [gluten] (80 g)
	Surówka z buraczków (40 g)	Surówka z buraczków (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (50 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	Piątek 15.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Kaszka kukurydziana na mleku z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na mleku (130 ml) z bananami
	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) [mleko] (3 g)
	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (40 g)	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (tuńczyk [ryby] , makrela [ryby] , serek śmietankowy [mleko] , szczypiorek) (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) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Zupa jarzynowa z makaronem (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, makaron z semoliny [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Pierogi ruskie z cebulką i maselkiem (120 g)	Pierogi ruskie z cebulką i maselkiem (mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko] , cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (120 g)
	Surówka po żydowsku (40 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszzone, pietruszka, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka) [mleko] (3 g)
	Hummus (15 g)	Hummus (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (15 g)
	/ Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 115	Poniedziałek 18.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki orkiszowe na mleku z nasionami chia i musem brzoskwinowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z nasionami chia i musem brzoskwinowym
	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) [mleko] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	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) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z czerwonej soczewicy z czosnkiem, świeżymi pomidarami, bazylią i grzankami (250 ml)	Krem z czerwonej soczewicy z czosnkiem, świeżymi pomidarami, bazylią i grzankami (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)-150 ml, soczewica czerwona, pomidory – 150 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, bazylia, pieprz czarny, sól – 0,2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 44	Potrąwka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (80 g)	Potrąwka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], pieprz) (80 g)
	Ryż jaśminowy (80 g)	Ryż jaśminowy (80 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 100 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 12	Koktajl borówkowy na maślanie (100 g)	Koktajl borówkowy na maślanie (maślanka [mleko], borówka amerykańska) (100 g)
	Wafle ryżowe 1 szt.	Wafle ryżowe 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	Wtorek 19.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	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]
	Pasta z awokado i szczypiorku (50 g)	Pasta z awokado i szczypiorku (awokado, sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 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 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)- 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) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Stripsy z kurczaka (60 g)	Stripsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka, mleko , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Mizeria (40 g)	Mizeria (ogórek zielony, jogurt grecki [mleko]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13	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]
	Powidła śliwkowe *niskosłodzone (20 g)	Powidła śliwkowe *niskosłodzone (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109	Środa 20.05.2026r	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]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (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) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Krem pieczarkowy z grzankami (250 ml)	Krem pieczarkowy: (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, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, grzanki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 15	Roladka drobiowa z warzywami - wyrób własny (20 g)	Roladka drobiowa z warzywami - wyrób własny (m. drobiowe z kurczaka, czosnek, marchewka, szczypiorek) (20 g)
	Pieczywo chrupkie 1 szt.	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	Czwartek 21.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	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]
	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (20 g)	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (szynka wieprzowa, rukola, serek śmietankowy [mleko], pomidory suszone) (20 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (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 drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), sele r (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 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) 275 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (80 g)	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (mięso z piersi kurczaka, ser żółty [mleko], papryka, bulion jarzynowy, pieprz, cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Surówka wielowarzywna (40 g)	Surówka wielowarzywna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 3,5 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (100 g)	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (truskawki, maliny, jogurt grecki [mleko]) (100 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	Piątek 22.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Płatki ryżowe na mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (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]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (40 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (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 słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11	Zupa kalafiorowa z ryżem (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)- 150 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, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50	Filet z dorsza panierowany (60 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Ciasto marchewkowe (50 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten], mleko , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 730 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 25.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z kakao i pomarańczą
	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]
	Paszтет z królika *pieczony (15 g)	Paszтет z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (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)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (100 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten], jabłko, mleko , jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Hummus mix (20 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	/ Serek śmietankowy (20 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana) (20 g)
	Ogórek zielony talarki (20 g)	Ogórek zielony talarki (20 g)
	Wafle ryżowe 1 szt.	Wafle ryżowe 1 szt.

Podsumowanie	Wtorek 26.05.2026r	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	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (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]
	Ser żółty wędzony (10 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (10 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (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)- 150 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	Sznycelek wieprzowy w sosie śmietanowym (80 g)	Sznycelek wieprzowy w sosie śmietanowym (m. wieprzowe z szynki, mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, śmietanka 30 % [mleko], cebula, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka colesław (40 g)	Surówka colesław (kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny [mleko], cebula, pieprz) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Serek owocowy *piątnica (80 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) (80 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (10 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	Środa 27.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Płatki orkiszowe na mleku (150 ml)	Płatki orkiszowe [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 pieczona z indyka (10 g)	Szynka pieczona z indyka (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka 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 ryżem (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) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (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	Tortilla z twarożkiem zielowym i rukolą (60 g)	Tortilla z twarożkiem zielowym i rukolą (tortilla: mąka pszenna [gluten], woda, olej rzepakowy, skrobia, sól, drożdże; twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], koperek, pietruszka, szczypiorek, rukola) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Czwartek 28.05.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	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]
	Schabik pieczony (10 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem serowo - śmietanowy ze szczypiorkiem grzankami (250 ml)	Krem serowo - śmietanowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (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)-150 ml, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, ser topiony [mleko] - 25 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 0,2 g, grzanki [gluten]-15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Roladki drobiowe faszerowane brokułami i serem w sosie maślanym (80 g)	Roladki drobiowe faszerowane brokułami i serem w sosie maślanym (filet z piersi kurczaka, brokuł, śmietanka 30% [mleko], cebula, czosnek, masło ekstra [mleko]) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (40 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Drożdżówka z konfiturą różaną (50 g)	Drożdżówka z konfiturą różaną (mąka pszenna [gluten], mleko , drożdże, olej rzepakowy, konfitura różana) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Piątek 29.05.2026r	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)	Ryż (20 g) na mleku (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	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]
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)	Krupnik z kaszą bulgur: (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 bulgur- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 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)
	Fasolka szparagowa z maselkiem i bułką tartą (40 g)	Fasolka szparagowa z maselkiem i bułką tartą (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko], bułka tarta [gluten]) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Placuszki z polewą jogurtowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim (40 g / 15 g)	Placuszki z polewą jogurtowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], truskawki, laska wanilii) (40 g / 15 g)