

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	<b>Poniedziałek 04.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Ryż na napoju owsianym z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (20 g) na napoju owsianym [ <b>gluten</b> ] (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb graham (30 g)	<b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Serek wegański ze szczypiorkiem (40 g)	<b>Serek wegański ze szczypiorkiem</b> (serek wegański kokosowy, szczypiorek) (40 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor (20 g)</b>
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem z kolorowych warzyw z grzankami *niezabielany (250 ml)	<b>Krem z kolorowych warzyw</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, pieprz, bazylia- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (150 g)	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym</b> (makaron spaghetti pszenny [ <b>gluten</b> ], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Drożdżowka z jabłkiem prażonym i kruszonką (60 g)	<b>Drożdżowka z jabłkiem prażonym i kruszonką</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], drożdże, napój owsiany [ <b>gluten</b> ], jabłka, masło roślinne, cukier) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	<b>Wtorek 05.05.2026</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Ser żółty wegański (10 g)	<b>Ser żółty wegański</b> (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> 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, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	<b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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 indyjska- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ] – 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Kotlecik mielony drobiowy z warzywami (60 g)	<b>Kotlecik mielony drobiowy z warzywami</b> (filet z piersi kurczaka, bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], cebula, pietruszka, marchewka) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Mizeria (40 g)	<b>Mizeria</b> (ogórek zielony, jogurt sojowy [soja]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (100 g)	<b>Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru</b> (maliny, truskawki, porzeczki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (100 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	<b>Paluch kukurydziany</b> (kukurydza 100%) 1szt.

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	<b>Środa 06.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Kasza manna na napoju owsianym (150 ml)	Kasza manna [ <b>gluten</b> ] (20 g) na napoju owsianym [ <b>gluten</b> ] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	<b>Szynka rubinowa wędzona</b> (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka (20 g)</b>
	Herbata rooibos (200 ml)	<b>Herbata rooibos (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [ <b>gluten</b> ], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Gulasz drobiowy w lekkim sosie śmietanowym z warzywami (100 g)	<b>Gulasz drobiowy w lekkim sosie śmietanowym z warzywami</b> (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, kalafior, kalarepa, śmietanka kokosowa wegańska, olej rzepakowy, czosnek, pieprz, natka pietruszki) (100 g)
	Makaron świderki (80 g)	Makaron świderki [ <b>gluten</b> ] (80 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Serek wegański z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)	<b>Serek wegański z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem</b> (serek wegański kokosowy, rzodkiewka, szczypiorek, ogórek zielony) (50 g)
	Pieczywo chrupkie 1 szt.	<b>Pieczywo chrupkie</b> (pełnoziarnista mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], sól) 1 szt.

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115	<b>Czwartek 07.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb wieloziarnisty (30 g)	<b>Chleb wieloziarnisty</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Paszтет wieprzowy *pieczony (15 g)	<b>Paszтет wieprzowy *pieczony</b> (mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	<b>Ogórek kiszony (20 g)</b>
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (250 ml)	<b>Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny <b>[gluten]</b> - 50 ml, kielbasa- 20 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Kopytka z polewą jogurtowo - malinową na jog. sojowym (150 g)	<b>Kopytka z polewą jogurtowo - malinową na jog. sojowym</b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna <b>[gluten]</b> , jogurt sojowy <b>[soja]</b> , laska wanilii, maliny) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) jabłko (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) <b>[gluten]</b> (15 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Wędlina drobiowa (10 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor (20 g)</b>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	<b>Piątek 08.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	Płatki jaglane na napoju owsianym z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym
	Bułka wieloziarnista (30 g)	<b>Bułka wieloziarnista</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	<b>Pasta warzywna - wyrób własny</b> (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Szczypiorek (15 g)	Szczypiorek (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew 45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Filet z miruny panierowany (60 g)	<b>Filet z miruny panierowany</b> (filet z miruny [ryby], bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (40 g)	<b>Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Ciasto jogurtowe z rabarbarem - wyrób własny (50 g)	<b>Ciasto jogurtowe z rabarbarem</b> (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], olej rzepakowy, rabarbar, jogurt sojowy [soja], proszek do pieczenia [gluten]) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	<b>Poniedziałek 11.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> 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 <b>[gluten]</b> (20 g) na napoju owsianym <b>[gluten]</b> (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Szynka pieczona z indyka (10 g)	<b>Szynka pieczona z indyka (10 g)</b>
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony (20 g)</b>
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml)	<b>Krem porowo - ziemniaczany</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, pieprz czarny– 0,2 g, grzanki <b>[gluten]</b> - 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> 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)	<b>Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą pęczak, papryką kolorową, pomidorami i bazylią</b> (m. wieprzowe, kasza jęczmienna <b>[gluten]</b> , przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylią, cebula, czosnek) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Cynamonka (50 g)	<b>Cynamonka</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , napój owsiany <b>[gluten]</b> , olej rzepakowy, drożdże, masło roślinne, cynamon) (50 g)
	Marchewka baby na parze (20 g)	Marchewka baby na parze (20 g)

<b>Podsumowanie</b>	<b>Wtorek 12.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106		
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Bułka pszenna (30 g)	<b>Bułka pszenna</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Serek wegański (20 g)	<b>Serek wegański</b> (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (20 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (10 g)	<b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, <b>seler</b> , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	Szniczek drobiowy *pieczony (60 g)	<b>Szniczek drobiowy *pieczony</b> (filet z piersi kurczaka, bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , olej rzepakowy) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki (80 g)</b>
	Surówka z koperkiem (40 g)	<b>Surówka z koperkiem</b> (kapusta biała, jabłko, koperek, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Truskawki (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Sokoliki w szlafroczkach (40 g)	<b>Sokoliki w szlafroczkach</b> (parówki sokoliki (mięso 90 % (w tym: mięso z kurczaka 85 %, mięso cielęce 5 %), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty przyprawy, ekstrakty przypraw), ciasto francuskie (mąką pszenną <b>[gluten]</b> , woda, masło roślinne, sól) (40 g)
	Delikatny sos czosnkowy (10 g)	<b>Delikatny sos czosnkowy</b> (jogurt sojowy [soja], czosnek) (10 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	<b>Środa 13.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Płatki ryżowe na napoju owsianym (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Szynka wiejska (10 g)	<b>Szynka wiejska</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka (20 g)</b>
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	<b>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz czerwony</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (160 g)	<b>Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym</b> (napój owsiany <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , olej rzepakowy, jogurt sojowy <b>[soja]</b> , dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, laska wanilii) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Chlebek ziołowy z domową salsą pomidorową (50 g)	<b>Chlebek ziołowy z domową salsą pomidorową</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylija, salsa pomidorowa) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	<b>Czwartek 14.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Chleb wiejski (30 g)	<b>Chleb wiejski</b> (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Serek wegański (40 g)	<b>Serek wegański</b> (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (laktan kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (40 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor (20 g)</b>
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (80 g)	<b>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym</b> (mięso wieprzowe z szynki, olej rzepakowy, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], cebula, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (80 g)
	Makaron świderki (80 g)	Makaron świderki [ <b>gluten</b> ] (80 g)
	Surówka z buraczków (40 g)	Surówka z buraczków (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) jabłko (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (50 g)	<b>Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], napój owsiany [ <b>gluten</b> ], masło roślinne, proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	<b>Piątek 15.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Kaszka kukurydziana na napoju owsianym z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na napoju owsianym [gluten]_(130 ml) z bananami
	Chleb słonecznikowy (30 g)	<b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (40 g)	<b>Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem</b> (tuńczyk [ryby], makrela [ryby], serek wegański kokosowy, szczypiorek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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 gruszką]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Zupa jarzynowa z makaronem *niezabielana (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny, makaron z semoliny [gluten]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Pierogi z mięsem polane maselkiem roślinnym i cebulką (120 g)	<b>Pierogi z mięsem polane maselkiem roślinnym i cebulką</b> (mąka pszenna [gluten], woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło roślinne) (120 g)
	Surówka po żydowsku (40 g)	<b>Surówka po żydowsku</b> (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszzone, pietruszka, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) wiśnie (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (15 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Hummus (15 g)	<b>Hummus</b> (ciecierzyca, pasta z <b>sezamu</b> , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony (20 g)</b>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 115	<b>Poniedziałek 18.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki orkiszowe na napoju owsianym z nasionami chia i mussem brzoskwinowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [ <b>gluten</b> ] (20 g) na napoju owsianym [ <b>gluten</b> ].(130 ml) z nasionami chia i mussem brzoskwinowym
	Chleb żytni (30 g)	<b>Chleb żytni</b> (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Ser żółty wegański (10 g)	<b>Ser żółty wegański</b> (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor (20 g)</b>
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z czerwonej soczewicy z czosnkiem, świeżymi pomidorami, bazylią i grzankami (250 ml)	<b>Krem z czerwonej soczewicy z czosnkiem, świeżymi pomidorami, bazylią i grzankami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, liść laurowy, ziele angielskie, bazylia, pieprz czarny, sól – 0,2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 320 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 44	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (80 g)	<b>Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym</b> (mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka kokosowa wegańska, jogurt sojowy [soja], pieprz) (80 g)
	Ryż jaśminowy (80 g)	Ryż jaśminowy (80 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 12	Koktajl borówkowy na jogurcie sojowym (100 g)	<b>Koktajl borówkowy na jogurcie sojowym</b> (jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], borówka amerykańska) (100 g)
	Wafle ryżowe 1 szt.	Wafle ryżowe 1 szt.

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	<b>Wtorek 19.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Bułka grahamka (30 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Pasta z awokado i szczypiorku (50 g)	<b>Pasta z awokado i szczypiorku</b> (awokado, sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony (20 g)</b>
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Stripsy z kurczaka (60 g)	<b>Stripsy z kurczaka</b> (filet z piersi kurczaka, płatki kukurydziane, bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki (80 g)</b>
	Mizeria (40 g)	<b>Mizeria</b> (ogórek zielony, jogurt sojowy [soja]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Truskawki (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [ <b>gluten</b> ]) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Powidła śliwkowe *niskosłodzone (20 g)	Powidła śliwkowe *niskosłodzone (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109	<b>Środa 20.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza jaglana na napoju owsianym (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Kiełbasa krakowska (10 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka (20 g)</b>
	Herbata rooibos (200 ml)	<b>Herbata rooibos (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Krem pieczarkowy z grzenkami (250 ml)	<b>Krem pieczarkowy:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, grzanki [gluten]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 275 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. sojowym (150 g)	<b>Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. sojowym</b> (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 15	Roladka drobiowa z warzywami - wyrób własny (20 g)	<b>Roladka drobiowa z warzywami - wyrób własny</b> (m. drobiowe z kurczaka, czosnek, marchewka, szczypiorek) (20 g)
	Pieczywo chrupkie 1 szt.	<b>Pieczywo chrupkie</b> (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) 1 szt.

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	<b>Czwartek 21.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb wieloziarnisty (30 g)	<b>Chleb wieloziarnisty</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (30 g)	<b>Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi</b> (szynka wieprzowa, rukola, serek wegański kokosowy, pomidory suszone) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony (20 g)</b>
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	<b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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 indyjska- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny <b>[gluten]</b> – 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 275 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Kieszonka faszerowana z serem żółtym wegańskim i papryką w sosie własnym (80 g)	<b>Kieszonka faszerowana z serem żółtym wegańskim i papryką w sosie własnym</b> (mięso z piersi kurczaka, ser żółty wegański, papryka, bulion jarzynowy, pieprz, cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna <b>[gluten]</b> (80 g)
	Surówka wielowarzywna (40 g)	<b>Surówka wielowarzywna</b> [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) jabłko (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 3,5 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem sojowym (100 g)	<b>Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem sojowym</b> (truskawki, maliny, jogurt sojowy [soja]) (100 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	<b>Talarki kukurydziane (5 g)</b>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	<b>Piątek 22.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Płatki ryżowe na napoju owsianym z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem
	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (40 g)	<b>Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym</b> (serek kokosowy wegański, ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50	Filet z dorsza panierowany (60 g)	<b>Filet z dorsza panierowany</b> (filet z dorsza [ryby], bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki (80 g)</b>
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (40 g)	<b>Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) wiśnie (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Ciasto marchewkowe (50 g)	<b>Ciasto marchewkowe</b> (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 730 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	<b>Poniedziałek 25.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [ <b>gluten</b> ] (20 g) na napoju owsianym [ <b>gluten</b> ] (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb graham (30 g)	<b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Paszтет z królika *pieczony (15 g)	<b>Paszтет z królika *pieczony</b> (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka (20 g)</b>
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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 gruszką]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	<b>Krem Shrekowy z grzankami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, pieprz czarny- 2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową (100 g)	<b>Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], jabłka, napój owsiany [ <b>gluten</b> ], jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Hummus mix (20 g)	<b>Hummus mix</b> (ciecierzyca, pasta z <b>sezamu</b> , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	Ogórek zielony talarki (20 g)	Ogórek zielony talarki (20 g)
	Wafle ryżowe 1 szt.	Wafle ryżowe 1 szt.

<b>Podsumowanie</b>	<b>Wtorek 26.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116		
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Bułka wieloziarnista (30 g)	<b>Bułka wieloziarnista</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Ser żółty wegański (10 g)	<b>Ser żółty wegański</b> (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	<b>Ogórek kiszony (20 g)</b>
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny <b>[gluten]</b> - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Sznycelek wieprzowy w sosie śmietanowym (80 g)	<b>Sznycelek wieprzowy w sosie śmietanowym</b> (m. wieprzowe z szynki, bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , pieprz, śmietanka kokosowa wegańska, cebula, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki (80 g)</b>
	Surówka colesław (40 g)	<b>Surówka colesław</b> (kapusta biała, marchewka, jogurt sojowy [soja], cebula, pieprz) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Truskawki (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Serek owocowy wegański (80 g)	<b>Serek owocowy wegański</b> (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (laktan kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g), truskawki, maliny) (80 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (10 g)	<b>Herbatniki pełnoziarniste</b> (mąka pełnoziarnista <b>[gluten]</b> , cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (10 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	<b>Środa 27.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Płatki orkiszowe na napoju owsianym (150 ml)	Płatki orkiszowe [ <b>gluten</b> ] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Szynka pieczona z indyka (10 g)	<b>Szynka pieczona z indyka</b> (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	<b>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa</b> (wywar warzywny (marchew 45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (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, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (150 g)	<b>Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym</b> (makaron spaghetti pszenny [ <b>gluten</b> ], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17	Tortilla z serkiem wegańskim ziołowym i rukolą (60 g)	<b>Tortilla z serkiem wegańskim ziołowym i rukolą</b> (tortila: mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, olej rzepakowy, skrobia, sól, drożdże; serek wegański kokosowy, koperek, pietruszka, szczypiorek, rukola) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	<b>Czwartek 28.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Schabik pieczony (10 g)	<b>Schabik pieczony</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka (20 g)</b>
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku (200 ml)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z białych warzyw ze szczypiorkiem grzenkami *niezabielany (250 ml)	<b>Krem z białych warzyw</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak-100 g, ziemniak, kalafior, pietruszka- 150 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 0,2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Roladki drobiowe faszerowane brokułami i serem w sosie maślanym (80 g)	<b>Roladki drobiowe faszerowane brokułami i serem w sosie maślanym</b> (filet z piersi kurczaka, brokuł, śmietanka kokosowa wegańska, cebula, czosnek, masło roślinne) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ] (80 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (40 g)	<b>Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka</b> (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) jabłko (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Drożdżówka z konfiturą różaną (50 g)	<b>Drożdżówka z konfiturą różaną</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], napój owsiany [ <b>gluten</b> ], drożdże, olej rzepakowy, konfitura różana) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	<b>Piątek 29.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Ryż na napoju owsianym z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb wiejski (30 g)	<b>Chleb wiejski</b> (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	<b>Masło roślinne (3 g)</b>
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	<b>Pasta warzywna - wyrób własny</b> (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor (20 g)</b>
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
<b>Śniadanie II</b> 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]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą bulgur:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza bulgur- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Paluszki rybne pieczone *frosta (50 g)	<b>Paluszki rybne pieczone</b> (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta (mąka pszenna [gluten], drożdże), papryka mielona, skrobia) (50 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki (80 g)</b>
	Fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą (40 g)	<b>Fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą</b> (fasolka szparagowa, masło roślinne, bułka tarta [gluten]) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) wiśnie (20 g)</b>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Placuszki z polewą jogurtowo - truskawkowo - waniliową na jog. sojowym (40 g / 15 g)	<b>Placuszki z polewą jogurtowo - truskawkowo - waniliową na jog. sojowym</b> (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], truskawki, laska wanilii) (40 g / 15 g)