

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Poniedziałek 01.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	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
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Paszтет z królika *pieczony (15 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (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, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (250 ml)	Krem z białych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki, kalafior, cebula, czosnek - 150 g, pierz, bazylija- 0,2g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Leczo z kielbaską wieprzową (100 g)	Leczo z kielbaską wieprzową (kielbaska wieprzowa, papryka czerwona, papryka żółta, papryka zielona, pomidory, cebula, czosnek, olej rzepakowy, oragano, słodka papryka, pieprz) (100 g)
	Ryż biały (80 g)	Ryż biały (80 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Domowa granola z pestkami słonecznika, płatkami owsianymi, jaglanymi, owocami suszonymi i jogurtem sojowym (100 g)	Domowa granola z pestkami słonecznika, płatkami owsianymi, jaglanymi, owocami suszonymi i jogurtem sojowym (płatki owsiane [gluten] , płatki jaglane, pestki słonecznika, owoce suszone [np. banan, jabłko, mango, żurawina], jogurt sojowy [soja]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116	Wtorek 02.06.2026r	Skład posiłków
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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 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)
	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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (120 g)	Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt sojowy [soja] , olej rzepakowy, masło roślinne, laska wanilii, owoce sezonowe) (120 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Chleb graham (20 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Schab pieczony (10 g)	Schab pieczony [m. wieprzowej] (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	Środa 03.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Miodowe kóleczka na napoju owsianym (150 ml)	Miodowe kóleczka [gluten] w miodzie (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 0,2 g, zacierka [gluten, jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Filet z dorsza panierowany (60 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 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	Ciasto marchewkowe z nutą pomarańczy - wyrób własny (50 g)	Ciasto marchewkowe z nutą pomarańczy - wyrób własny (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, sok świeżo wyciskany z pomarańczy) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Piątek 05.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko na twardo ze szczypiorkiem (40 g)	Jajko na twardo ze szczypiorkiem [jaja] (40 g)
	Sałata zielona/ Pomidor	Sałata zielona/ 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, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	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) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Makaron z brzoskwiniami i jogurtem sojowym (150 g)	Makaron z brzoskwiniami i jogurtem sojowym (makaron z semoliny [gluten] , jogurt sojowy [soja] , brzoskwinie) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Hummus klasyczny (20 g)	Hummus klasyczny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	Talarki z ogórka zielonego (20 g)	Talarki z ogórka zielonego (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Poniedziałek 08.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Kaszka kukurydziana na napoju owsianym z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z bananami
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański ze szczypiorkiem (30 g)	Serek wegański ze szczypiorkiem (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, szczypiorek) (30 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, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z zielonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, pieprz czarny– 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (150 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	Wtorek 09.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Schabik pieczony (10 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 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, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	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, sztyftko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Kotlet de volaille drobiowy w sosie śmietanowym (80 g)	Kotlet de volaille drobiowy w sosie śmietanowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, koperek, śmietanka kokosowa wegańska) (80 g)
	Ryż biały (80 g)	Ryż biały (80 g)
	Surówka z koperkiem (40 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Serek wegański ze szczypiorkiem (50 g)	Serek wegański ze szczypiorkiem (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, szczypiorek) (50 g)
	Pieczywo chrupkie 2 szt.	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Środa 10.06.2026r	Skład posiłków
Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos 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, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa ziemniaczana z szynką wędzoną, marchewką i tymiankiem (250 ml)	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, szynka wędzona [m. wieprzowe], majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - waniliową na jog. sojowym (150 g)	Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - waniliową na jog. sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten], woda, jaja , jogurt sojowy [soja], laska wanilii, maliny, truskawki) (150 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	Sokoliki w szlafroczkach (40 g)	Sokoliki w szlafroczkach (parówki sokoliki (mięso 90 % (w tym: mięso z kurczaka 85 %, mięso cielęce 5 %), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty przyprawy, ekstrakty przypraw), ciasto francuskie (mąka pszenna [gluten], woda, masło roślinne, sól) (40 g)
	Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (10 g)	Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115	Czwartek 11.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Bułka kajzerka (30 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g) [gluten]
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (10 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	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, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Krem z białych warzyw ze szczypiorkiem i grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem z białych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak-100 g, ziemniak, kalafior, pietruszka- 150 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 0,2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Filet z kurczaka panierowany (60 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , płatki kukurydziane) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (40 g)	Marchewka z groszkiem na ciepło (marchewka, groszek, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19	Mus owocowo - warzywny z jogurtem sojowym (100 g)	Mus owocowo - warzywny z jogurtem sojowym (truskawka, jagoda, szpinak, marchewka, jabłko, jogurt sojowy [soja]) (100 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 12.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	Płatki orkiszowe na napoju owsianym z nasionami chia i muszem brzoskwiniowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten], (130 ml) z nasionami chia i muszem brzoskwiniowym
	Chleb wiejski (30 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja, jogurt sojowy [soja], szczypiorek) (20 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, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, pieprz czarny- 0,2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Paluszki rybne pieczone *frosta (50 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta (mąka pszenna [gluten], drożdże), papryka mielona, skrobia) (50 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z kapusty czerwonej (40 g)	Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona, cebula, jabłko) (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 drożdżowo - jogurtowe z rabarbarem - wyrób własny (50 g)	Ciasto drożdżowo - jogurtowe z rabarbarem - wyrób własny (mąka pszenna [gluten], jogurt sojowy [soja], jaja , olej rzepakowy, drożdże, rabarbar) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 15.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	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)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem (20 g)	Pasta z szynką, serem żółtym wegańskim i szczypiorkiem (szynka wieprzowa, ser żółty wegański, szczypiorek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wielowocowa (200 ml)	Herbata wielowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z czerwonych warzyw z soczewicą i grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem z czerwonych warzyw z soczewicą (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory, papryka- 50 g, soczewica czerwona - 30 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, pierz, bazylija - 0,2g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Kurczak w delikatnym sosie curry (80 g)	Kurczak w delikatnym sosie curry (pierś z kurczaka, mleczko kokosowe, curry, cebula, czosnek, oliwa z oliwek) (80 g)
	Ryż biały (80 g)	Ryż biały (80 g)
	Surówka ze świeżym ogórkiem (40 g)	Surówka ze świeżym ogórkiem (40 g)
	Kompot wielowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Koperta zawijana z jabłkami prażonymi (50 g)	Koperta zawijana z jabłkami prażonymi (mąka pszenna [gluten] , masło roślinne, jaja, jogurt sojowy [soja], jabłka, cynamon) (50 g)
	Marchewka mini na parze (20 g)	Marchewka mini na parze (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	Wtorek 16.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko na twardo (40 g)	Jajko na twardo (40 g) [jaja]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt sojowy [soja], szczypiorek) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuż]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	Sznicel wieprzowy (60 g)	Sznicel wieprzowy (m. wieprzowe, mąka pszenna [gluten], jaja , bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, cebula) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Kapusta duszona (40 g)	Kapusta duszona (kapusta, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (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	Kisiel wieloowocowy z tartym jabłkiem * bez dodatku cukru (100 g)	Kisiel wieloowocowy z tartym jabłkiem* bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, jabłko, woda, skrobia ziemniaczana) (100 g)
	Pieczywo chrupkie (10 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	Środa 17.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Kasza manna na napoju owsianym (150 ml)	Kasza manna [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka pieczona z indyka (10 g)	Szynka pieczona z indyka (10 g)
	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, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	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) - 130 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie 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)	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, laska wanilii) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Chlebek ziółowy domowy (50 g)	Chlebek ziółowy domowy (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło roślinne) (50 g)
	Ser żółty wegański (10 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	Papryka / Ogórek (20 g)	Papryka / Ogórek (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	Czwartek 18.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Chleb wieloziarnisty (30 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Krem z czerwonego buraka z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z czerwonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki, buraki- 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Pierogi z mięsem okraszone masłem roślinnym i cebulką (120 g)	Pierogi z mięsem okraszone masłem roślinnym i cebulką (mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz, masło roślinne) (120 g)
	Surówka po żydowsku (40 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszane, pietruszka, sok z cytryny) (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	Koktajl truskawkowy na jogurcie sojowym (100 g)	Koktajl truskawkowy na jogurcie sojowym (jogurt sojowy [soja] , truskawki) (100 g)
	Płatki kukurydziane (5 g)	Płatki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	Piątek 19.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański (30 g)	Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Filet z miruny panierowany (60 g)	Filet z miruny panierowany (filet z miruny [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z marchewki z ananasem (40 g)	Surówka z marchewki z ananasem (marchewka, ananas, 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	Piernik z powidłami śliwkowymi (50 g)	Piernik z powidłami śliwkowymi (masło roślinne, cukier, powidła śliwkowe, powidła śliwkowe, cynamon, kakao, soda oczyszczona, napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten]) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 115	Poniedziałek 22.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	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 żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (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, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem dyniowo - marchewkowy z grzankami (250 ml)	Krem dyniowo - marchewkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, marchew, dynia- 100 g, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Makaron kokardki a la carbonara z mięsem wieprzowym (150 g)	Makaron kokardki a la carbonara z mięsem wieprzowym (makaron kokardki [gluten], mięso wieprzowe, śmietanka wegańska kokosowa, cebula, czosnek, pieprz) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Koktajl borówkowo - malinowy na jogurcie sojowym z dodatkiem granoli (100 g)	Koktajl borówkowo - malinowy na jogurcie sojowym z dodatkiem granoli (jogurt sojowy [soja], borówka amerykańska, maliny, granola [gluten]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	Wtorek 23.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 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)
	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, arbuż]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami (250 ml)	Żurek (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 0,2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Gulasz wieprzowy (80 g)	Gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe z szynki, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, papryka, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (80 g)
	Kluski śląskie (4 szt.)	Kluski śląskie (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja) (4 szt.)
	Surówka z koperkiem (40 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperk, sok z cytryny) (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 z masłem roślinnym (30 g/ 5g)	Weka (mąka pszenna [gluten] , woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten] , masło roślinne) (30 g/ 5g)
	Papryka do chrupania (20 g)	Papryka do chrupania (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109	Środa 24.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza jaglana na napoju owsianym (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Filet gotowany z kurczaka (10 g)	Filet gotowany z kurczaka (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Kopytka z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. sojowym (150 g)	Kopytka z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja , mąka pszenna [gluten] , jogurt sojowy [soja] , laska wanilii, truskawki) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten] , mąka żytnia razowa [gluten] , nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pieczeń wieprzowa z warzywami *wyrób własny (20 g)	Pieczeń wieprzowa z warzywami *wyrób własny (m. wieprzowe z szynki, marchewka, por, pietruszka) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	Czwartek 25.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański (30 g)	Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 270 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Miękkie nuggetsy z kurczaka (60 g)	Miękkie nuggetsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka, jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten]) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Mizeria (40 g)	Mizeria (ogórek zielony, jogurt sojowy [soja]) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Gofry z truskawką i bananem (50 g)	Gofry z truskawką i bananem (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , olej rzepakowy, soda oczyszczona, truskawki, banan) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	Piątek 26.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	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
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pomidorowa pasta z makreli z delikatnym serkiem i koperkiem (40 g)	Pomidorowa pasta z makreli z delikatnym serkiem i koperkiem (makrela [ryby] , serek śmietankowy wegański, pomidory, koperek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11	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) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową (100 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową (mąka pszenna [gluten] , jabłka, jaja , napój owsiany [gluten] , jogurt sojowy [soja] , proszek do pieczenia [gluten] , cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9	Bułka grahamka (20 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Poniedziałek 29.06.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Owsianka a'la Raffaello z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym (150 ml)	Owsianka a'la Raffaello [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Paszтет z królika *pieczony (15 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (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, arbuż]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krem z kolorowych warzyw z grzankami	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)- 130 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, pierz, bazyli- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kociotek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (150 g)	Kociotek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe [szynka], kasza jęczmienna [gluten], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], bazyli, cebula, czosnek) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Danio śmietnakowe z brzoskwiniami *wyrób własny (100 g)	Danio śmietnakowe z brzoskwiniami *wyrób własny (serek wegański kokosowy, śmietanka kokosowa wegańska, banan, brzoskwinie) (100 g)
	Biszkopty (5 g)	Biszkopty [gluten, jaja] (5 g)

Podsumowanie	Wtorek 30.06.2026r	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	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	Serek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką (serek wegański kokosowy, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talrki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Zupa kalafiorowa z makaronem literki (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 0,2 g, makaron z semoliny [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Kieszonka z kurczaka faszerowana warzywami w sosie śmietanowym (80 g)	Kieszonka z kurczaka faszerowana warzywami w sosie śmietanowym (mięso z piersi kurczaka, papryka, szpinak, pomidor, śmietanka kokosowa wegańska, pieprz, cebula, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Mini marchewka z masłem roślinnym (40 g)	Mini marchewka z masłem roślinnym (marchewka mini, masło roślinne) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Krem a la nutella *wyrób własny (30 g)	Krem a la nutella *wyrób własny [gluten, orzechy, kakao] (30 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.