

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	<b>Poniedziałek 01.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb orkiszowy (40 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Paszтет z królika *pieczony (20 g)	<b>Paszтет z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (250 ml)	<b>Krem z białych 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, ziemniaki, kalafior, cebula, czosnek - 150 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pierz, bazylia- 0,2g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Leczo z kielbaską wieprzową (150 g)	<b>Leczo z kielbaską wieprzową</b> (kielbaska wieprzowa, papryka czerwona, papryka żółta, papryka zielona, pomidory, cebula, czosnek, olej rzepakowy, oragano, słodka papryka, pieprz) (150 g)
	Ryż biały (100 g)	Ryż biały (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Domowa granola z pestkami słonecznika, płatkami owsianymi, jaglanymi, owocami suszonymi i jogurtem greckim (150 g)	<b>Domowa granola z pestkami słonecznika, płatkami owsianymi, jaglanymi, owocami suszonymi i jogurtem greckim</b> (płatki owsiane [ <b>gluten</b> ], płatki jaglane, pestki słonecznika, owoce suszone [np. banan, jabłko, mango, żurawina], jogurt grecki [ <b>mleko</b> ]) (150 g)

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal): 1010 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 158	<b>Wtorek 02.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Bułka wieloziarnista (40 g)	<b>Bułka wieloziarnista</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Wędlina drobiowa (10 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (15 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) (15 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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> (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, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, <b>seler</b> , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Kluski na parze z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (150 g)	<b>Kluski na parze z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], drożdże, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , olej rzepakowy, jogurt grecki [ <b>mleko</b> ], maliny, laska wanilii) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb graham (20 g)	<b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [ <b>mleko</b> ] (3 g)
	Schab pieczony (10 g)	<b>Schab pieczony</b> [m. wieprzowej] (10 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	<b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ ogórek/ papryka) (30 g)

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	<b>Środa 03.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Miodowe kóteczone na mleku (180 ml)	Miodowe kóteczone <b>[gluten]</b> w miodzie (30 g) na <b>mleku</b> (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) <b>[gluten]</b> (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Szynka wiejska (10 g)	<b>Szynka wiejska</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	<b>Herbata rooibos</b> (200 ml)
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z zacierką (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, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, zacierka <b>[gluten, jaja]</b> - 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	<b>Filet z dorsza panierowany</b> (filet z dorsza <b>[ryby]</b> , <b>mleko, jaja</b> , bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)	<b>Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto marchewkowe z nutą pomarańczy - wyrób własny (60 g)	<b>Ciasto marchewkowe z nutą pomarańczy - wyrób własny</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>mleko, jaja</b> , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, sok świeżo wyciskany z pomarańczy) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal): 1060 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 29 Węglowodany (g): 151	<b>Piątek 05.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 210 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb słonecznikowy (40 g)	<b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Jajko na twardo ze szczypiorkiem (50 g)	Jajko na twardo ze szczypiorkiem [ <b>jaja</b> ] (50 g)
	Salata zielona/ Pomidor	<b>Salata zielona/ Pomidor</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 140 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</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) - 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): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Makaron z twarożkiem waniliowym, brzoskwiniami i jogurtem greckim (200 g)	<b>Makaron z twarożkiem waniliowym, brzoskwiniami i jogurtem greckim</b> (makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ], twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt grecki [ <b>mleko</b> ], brzoskwinie) (200 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [ <b>mleko</b> ] (3 g)
	Hummus klasyczny (30 g)	<b>Hummus klasyczny</b> (ciecierzyca, pasta z <b>sezamu</b> , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Ser żółty (15 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [ <b>mleko</b> ]
	Talarki z ogórka zielonego (30 g)	Talarki z ogórka zielonego (30 g)

<p><b>Podsumowanie</b>                      Energia (kcal) 1000                      Białko (g) 30                      Tłuszcz (g) 31                      Węglowodany (g) 151</p>	<p><b>Poniedziałek 08.06.2026r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b>                      Energia (kcal) 210                      Białko (g) 6                      Tłuszcz (g) 9                      Węglowodany (g) 20</p>	<p>Chleb orkiszowy (40 g)</p>	<p><b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [<b>gluten</b>] (40 g)</p>
	<p>Masło ekstra (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [<b>mleko</b>]</p>
	<p>Serek śmietankowy ze szczypiorkiem (30 g)</p>	<p><b>Serek śmietankowy ze szczypiorkiem</b> (serek śmietankowy (<b>mleko</b> pasteryzowane i śmietana), szczypiorek) (30 g)</p>
	<p>Papryka (20 g)</p>	<p><b>Papryka</b> (20 g)</p>
	<p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p>	<p><b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)</p>
<p><b>Śniadanie II</b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)</p>	<p>mix owoców i warzyw [np. marchewka súpki, marchewka talarki, ogórek súpki, papryka, jabłko, banan, arbuź]</p>
<p><b>Zupa</b>                      Energia (kcal): 130                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 4                      Węglowodany (g): 25</p>	<p>Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)</p>	<p><b>Krem z zielonych warzyw</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>sele</b>r (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [<b>mleko</b>], <b>mleko</b>- 20 g, pieprz czarny– 2 g, groszek ptysiowy [<b>gluten</b>, <b>jaja</b>]- 15 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b>                      Energia (kcal) 400                      Białko (g) 16                      Tłuszcz (g) 10                      Węglowodany (g) 61</p>	<p>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)</p>	<p><b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami</b> (makaron spaghetti pszenny [<b>gluten</b>], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (200 g)</p>
	<p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)</p>
<p><b>Podwieczorek</b>                      Energia (kcal): 160                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 8                      Węglowodany (g): 20</p>	<p>Chleb razowy z ziarnami (20 g)</p>	<p><b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [<b>gluten</b>] (20 g)</p>
	<p>Masło ekstra (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [<b>mleko</b>] (3 g)</p>
	<p>Szynka rubinowa wędzona (10 g)</p>	<p><b>Szynka rubinowa wędzona</b> (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)</p>
	<p>Ogórek kiszony (20 g)</p>	<p><b>Ogórek kiszony</b> (20 g)</p>

<b>Podsumowanie</b>	<b>Wtorek 09.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140		
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Chleb graham (40 g)	<b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Schabik pieczony (10 g)	<b>Schabik pieczony</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, <b>seler</b> , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kotlet de volaille drobiowy w sosie serowym (100 g)	<b>Kotlet de volaille drobiowy w sosie serowym</b> (m. drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, koperek, śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ], ser topiony [ <b>mleko</b> ]) (100 g)
	Ryż biały (100 g)	Ryż biały (100 g)
	Surówka z koperkiem (50 g)	<b>Surówka z koperkiem</b> (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Twarożek grani ze szczypiorkiem (60 g)	Twarożek grani ze szczypiorkiem [ <b>mleko</b> ] (60 g)
	Pieczywo chrupkie 2 szt.	<b>Pieczywo chrupkie</b> (pełnoziarnista mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], sól) 2 szt.

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	<b>Środa 10.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane</b> (30 g) na mleku [ <b>mleko</b> ] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka z indyka (10 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z szynką wędzoną, marchewką i tymiankiem (250 ml)	<b>Zupa ziemniaczana</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, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, szynka wędzona [m. wieprzowe], śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim (200 g)	<b>Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim</b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, <b>jaja</b> , jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], laska wanilii, maliny, truskawki) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 11	Sokoliki w szlafroczkach (50 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 (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, masło ekstra [ <b>mleko</b> ], sól) (50 g)
	Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (15 g)	Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (15 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 141	<b>Czwartek 11.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 22	Bułka kajzerka (40 g)	<b>Bułka kajzerka</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Ser żółty (15 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [ <b>mleko</b> ]
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem serowo - warzywny z grzankami i szczypiorkiem (250 ml)	<b>Krem serowo - warzywny z grzankami i szczypiorkiem</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, pietruszka, por- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], ser topiony [ <b>mleko</b> ] - 25 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 0,2 g, szczypiorek, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Filet z kurczaka panierowany (80 g)	<b>Filet z kurczaka panierowany</b> (filet z piersi kurczaka, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g)	<b>Marchewka z groszkiem na ciepło</b> (marchewka, groszek, masło ekstra [ <b>mleko</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus owocowo - warzywny z jogurtem greckim (150 g)	<b>Mus owocowo - warzywny z jogurtem greckim</b> (truskawka, jagoda, szpinak, marchewka, jabłko, jogurt grecki [ <b>mleko</b> ]) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	<b>Talarki kukurydziane</b> (5 g)

<p><b>Podsumowanie</b>                      Energia (kcal) 1000                      Białko (g) 40                      Tłuszcz (g) 28                      Węglowodany (g) 139</p>	<p><b>Piątek 12.06.2026r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b>                      Energia (kcal) 230                      Białko (g) 10                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 24</p>	<p>Chleb wiejski (40 g)</p>	<p><b>Chleb wiejski</b> (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [<b>gluten</b>] (40 g)</p>
	<p>Masło ekstra (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [<b>mleko</b>] (3 g)</p>
	<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g)</p>	<p><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja,</b> śmietana 12% [<b>mleko</b>], jogurt naturalny [<b>mleko</b>], szczypiorek) (30 g)</p>
	<p>Pomidor (20 g)</p>	<p>Pomidor (20 g)</p>
	<p>Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)</p>
<p><b>Śniadanie II</b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)</p>	<p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]</p>
<p><b>Zupa</b>                      Energia (kcal) 130                      Białko (g) 2                      Tłuszcz (g) 4                      Węglowodany (g) 22</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)</p>	<p><b>Zupa ogórkowa</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, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [<b>mleko</b>], <b>mleko</b>- 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, ryż - 30 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b>                      Energia (kcal) 390                      Białko (g) 16                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 66</p>	<p>Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g)</p>	<p><b>Paluszki rybne pieczone</b> (filet z ryb białych [<b>ryby</b>], mąka pszenna [<b>gluten</b>], bułka tarta (mąka pszenna [<b>gluten</b>], drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)</p>
	<p>Ziemniaki (100 g)</p>	<p><b>Ziemniaki</b> (100 g)</p>
	<p>Surówka z kapusty czerwonej (50 g)</p>	<p><b>Surówka z kapusty czerwonej</b> (kapusta czerwona, cebula, jabłko) (50 g)</p>
	<p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)</p>
<p><b>Podwieczorek</b>                      Energia (kcal) 180                      Białko (g) 6                      Tłuszcz (g) 4                      Węglowodany (g) 31</p>	<p>Ciasto drożdżowo - jogurtowe z rabarbarem - wyrób własny (60 g)</p>	<p><b>Ciasto drożdżowo - jogurtowe z rabarbarem - wyrób własny</b> (mąka pszenna [<b>gluten</b>], jogurt naturalny [<b>mleko</b>], <b>jaja</b>, olej rzepakowy, drożdże, rabarbar) (60 g)</p>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	<b>Poniedziałek 15.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasta z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem (30 g)	<b>Pasta z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem</b> (szynka wieprzowa, ser żółty [ <b>mleko</b> ], ser biały [ <b>mleko</b> ], szczypiorek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuź]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z czerwonych warzyw z soczewicą i grzankami ziołowymi (250 ml)	<b>Krem z czerwonych warzyw z soczewicą</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 lauowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, papryka- 50 g, soczewica czerwona - 30 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pierz, bazylija - 0,2g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Kurczak w delikatnym sosie curry (100 g)	<b>Kurczak w delikatnym sosie curry</b> (pierś z kurczaka, mleczko kokosowe, curry, cebula, czosnek, oliwa z oliwek) (120 g)
	Ryż biały (100 g)	<b>Ryż biały</b> (100 g)
	Surówka ze świeżym ogórkiem (50 g)	<b>Surówka ze świeżym ogórkiem</b> (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 180 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Koperta zawijana z jabłkami prażonymi (60 g)	<b>Koperta zawijana z jabłkami prażonymi</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], masło ekstra [ <b>mleko</b> ], jaja, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], jabłka, cynamon) (60 g)
	Talarki z marchewki (30 g)	Talarki z marchewki (30 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 147	<b>Wtorek 16.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 31	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [ <b>jaja</b> ]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	<b>Dip jogurtowy ze szczypiorkiem</b> (jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], szczypiorek) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</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, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [ <b>gluten</b> ]) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 370 Białko (g) 19 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 43	Sznycel wieprzowy (80 g)	<b>Sznycel wieprzowy</b> (m. wieprzowe, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, cebula) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Kapusta duszona (50 g)	<b>Kapusta duszona</b> (kapusta, masło ekstra [ <b>mleko</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ])) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Kisiel wieloowocowy z tartym jabłkiem * bez dodatku cukru (150 g)	<b>Kisiel wieloowocowy z tartym jabłkiem* bez dodatku cukru</b> (maliny, truskawki, porzeczeki, jabłko, woda, skrobia ziemniaczana) (150 g)
	Pieczywo chrupkie (10 g)	<b>Pieczywo chrupkie</b> (pełnoziarnista mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], sól) (10 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 49 Tłuszcz (g) 42 Węglowodany (g) 118	<b>Środa 17.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza manna na mleku (180 ml)	Kasza manna [ <b>gluten</b> ] (30 g) na <b>mleku</b> (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	<b>Szynka pieczona z indyka</b> (15 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	<b>Herbata rooibos</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuż]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ryżem (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, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 370 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwiniovym z kawałkami owoców (180 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwiniovym z kawałkami owoców</b> ( <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], laska wanilii, brzoskwinia) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chlebek ziołowy domowy (60 g)	<b>Chlebek ziołowy domowy</b> ( <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazyli, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (60 g)
	Mozzarella (15 g)	<b>Mozzarella</b> ( <b>mleko</b> , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [ <b>mleko</b> ] (15 g)
	Papryka / Ogórek (30 g)	Papryka / Ogórek (30 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 142	<b>Czwartek 18.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	<b>Chleb wieloziarnisty</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) <b>[gluten]</b> (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	<b>Szynka rubinowa wędzona</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuź]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Krem z czerwonego buraka z groszkiem ptysiowym (250 ml)	<b>Krem z czerwonego buraka</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, ziemniaki, buraki- 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 0,2 g, groszek ptysiowy <b>[gluten, jaja]</b> - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z mięsem okraszone masłem i cebulką (160 g)	<b>Pierogi z mięsem okraszone masłem i cebulką</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>jaja</b> , olej rzepakowy, mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz, masło ekstra <b>[mleko]</b> ) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	<b>Surówka po żydowsku</b> (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszane, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Koktajl truskawkowy na kefirze (150 g)	<b>Koktajl truskawkowy na kefirze</b> (kefir <b>[mleko]</b> , truskawki) (150 g)
	Płatki kukurydziane (5 g)	Płatki kukurydziane (5 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Piątek 19.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Twaróg wiejski (30 g)	<b>Twaróg wiejski</b> ( <b>mleko</b> pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (30 g)
	/ Miód naturalny (15 g)	<b>Miód naturalny</b> (15 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny nitki [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Filet z miruny panierowany (80 g)	<b>Filet z miruny panierowany</b> (filet z miruny [ <b>ryby</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z marchewki z ananasem (50 g)	<b>Surówka z marchewki z ananasem</b> (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Piernik z powidłami śliwkowymi (60 g)	<b>Piernik z powidłami śliwkowymi</b> (masło ekstra [ <b>mleko</b> ], cukier, powidła śliwkowe, powidła śliwkowe, cynamon, kakao, soda oczyszczona, <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ]) (60 g)

<p><b>Podsumowanie</b>                      Energia (kcal) 1000                      Białko (g) 37                      Tłuszcz (g) 28                      Węglowodany (g) 158</p>	<p><b>Poniedziałek 22.06.2026r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b>                      Energia (kcal) 190                      Białko (g) 10                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 24</p>	<p>Chleb żytni (40 g)</p>	<p><b>Chleb żytni</b> (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) <b>[gluten]</b> (40 g)</p>
	<p>Masło ekstra (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b></p>
	<p>Kiełbasa krakowska (10 g)</p>	<p><b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)</p>
	<p>Pomidor (20 g)</p>	<p><b>Pomidor</b> (20 g)</p>
	<p>Herbata wielowocowa (200 ml)</p>	<p><b>Herbata wielowocowa</b> (200 ml)</p>
<p><b>Śniadanie II</b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)</p>	<p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]</p>
<p><b>Zupa</b>                      Energia (kcal) 130                      Białko (g) 4                      Tłuszcz (g) 2                      Węglowodany (g) 25</p>	<p>Krem dyniowo - marchewkowy z popcornem (250 ml)</p>	<p><b>Krem dyniowo - marchewkowy</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, dynia- 100 g, pietruszka, <b>seler</b>, czosnek, ziemniak- 50 g, masło ekstra- 3g <b>[mleko]</b>, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b>, <b>mleko</b>- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, popcorn- 15 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b>                      Energia (kcal) 380                      Białko (g) 13                      Tłuszcz (g) 10                      Węglowodany (g) 60</p>	<p>Makaron kokardki a la carbonara z mięsem wieprzowym (200 g)</p>	<p><b>Makaron kokardki a la carbonara z mięsem wieprzowym</b> (makaron kokardki <b>[gluten]</b>, mięso wieprzowe, śmietanka 30% <b>[mleko]</b>, cebula, czosnek, pieprz) (200 g)</p>
	<p>Kompot wielowocowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)</p>
<p><b>Podwieczorek</b>                      Energia (kcal): 180                      Białko (g): 9                      Tłuszcz (g): 6                      Węglowodany (g): 23</p>	<p>Koktajl borówkowo - malinowy na jogurcie naturalnym z dodatkiem czekolady gorzkiej 70% i granoli (150 g)</p>	<p><b>Koktajl borówkowo - malinowy na jogurcie naturalnym z dodatkiem czekolady gorzkiej 70% i granoli</b> (jogurt naturalny <b>[mleko]</b>, borówka amerykańska, maliny, czekolada gorzka 70% <b>[mleko, kakao]</b>, granola <b>[gluten]</b>) (150 g)</p>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 144	<b>Wtorek 23.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka wieloziarnista (40 g)	<b>Bułka wieloziarnista</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) <b>[gluten]</b> (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Szynka z indyka (10 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (15 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) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Żurek z ziemniakami (250 ml)	<b>Żurek</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, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz, majeranek- 0,2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Gulasz wieprzowy (100 g)	<b>Gulasz wieprzowy</b> (mięso wieprzowe z szynki, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, papryka, mąka pszenna <b>[gluten]</b> , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kluski śląskie (4 szt.)	<b>Kluski śląskie</b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, <b>jaja</b> ) (4 szt.)
	Surówka z koperkiem (50 g)	<b>Surówka z koperkiem</b> (kapusta biała, jabłko, marchewka, koper, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Croissant maślany 1 szt.	<b>Croissant maślany</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , masło <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> , woda, cukier, sól, drożdże) 1 szt.
	Papryka do chrupania (30 g)	Papryka do chrupania (30 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1070 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	<b>Środa 24.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na <b>mleku</b> (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Filet gotowany z kurczaka (15 g)	<b>Filet gotowany z kurczaka</b> (15 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</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, marchew, <b>seler</b> , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (200 g)	<b>Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim</b> (twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], ziemniaki, jogurt grecki [ <b>mleko</b> ], <b>jaja</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], mąka ziemniaczana, laska wanilii, truskawka) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia razowa [ <b>gluten</b> ], nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pieczeń wieprzowa z warzywami *wyrób własny (30 g)	<b>Pieczeń wieprzowa z warzywami *wyrób własny</b> (m. wieprzowe z szynki, marchewka, por, pietruszka) (30 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany(g) 156	<b>Czwartek 25.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	<b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy <b>[gluten]</b> ) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Twarożek grani (50 g)	<b>Twarożek grani</b> (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) <b>[mleko]</b> (50 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuż]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	<b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>sele</b> r (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 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 <b>[gluten]</b> – 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Filet z kurczaka panierowany (80 g)	<b>Filet z kurczaka panierowany</b> (filet z piersi kurczaka, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Mizeria (50 g)	<b>Mizeria</b> (ogórek zielony, jogurt grecki <b>[mleko]</b> ) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Gofry z truskawką i bananem (60 g)	<b>Gofry z truskawką i bananem</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , olej rzepakowy, soda oczyszczona, truskawki, banan) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 39 Tłuszcz (g): 23 Węglowodany (g): 159	<b>Piątek 26.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 230 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 32	Chleb orkiszowy (40 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pomidorowa pasta z makreli z delikatnym serkiem i koperkiem (50 g)	<b>Pomidorowa pasta z makreli z delikatnym serkiem i koperkiem</b> (makrela [ <b>ryby</b> ], serek śmietankowy [ <b>mleko</b> ], pomidory, koperek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</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) - 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) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (150 g)	<b>Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], jabłka, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Bułka grahamka (20 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka z indyka (10 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	<b>Poniedziałek 29.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb orkiszowy (40 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [ <b>mleko</b> ] (3 g)
	Paszтет z królika *pieczony (20 g)	<b>Paszтет z królika</b> (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b>Zupa</b> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z kolorowych warzyw z grzankami	<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, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pierz, bazylia- 2g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Kociotek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g)	<b>Kociotek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią</b> (m. wieprzowe [szynka], kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], bazylia, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Danio śmietnakowe z brzoskwiniami *wyrób własny (150 g)	<b>Danio śmietnakowe z brzoskwiniami *wyrób własny</b> (twaróg półtusty [ <b>mleko</b> ], śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ], banan, brzoskwinie) (150 g)
	Biszkopty (5 g)	Biszkopty [ <b>gluten, jaja</b> ] (5 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	<b>Wtorek 30.06.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb graham (40 g)	<b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [ <b>mleko</b> ] (3 g)
	Twarożek domowy śmietankowy ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	<b>Twarożek domowy śmietankowy ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem literki (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</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, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 0,2 g, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kieszonka z kurczaka faszerowana warzywami i mozzarellą w sosie śmietanowym (100 g)	<b>Kieszonka z kurczaka faszerowana warzywami i mozzarellą w sosie śmietanowym</b> (mięso z piersi kurczaka, mozzarella [ <b>mleko</b> ], papryka, szpinak, pomidor, śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ], pieprz, cebula, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Mini marchewka z maselkiem (50 g)	<b>Mini marchewka z maselkiem</b> (marchewka mini, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Krem a la nutella *wyrób własny (30 g)	Krem a la nutella *wyrób własny [ <b>gluten</b> , <b>mleko</b> , <b>orzechy</b> , kakao] (30 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.