Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	**Poniedziałek 04.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb graham (40 g)	**Chleb graham** (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [**mleko**] (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem (50 g)	**Twarożek ze szczypiorkiem** (twaróg półtłusty [**mleko**], jogurt naturalny [**mleko**], szczypiorek) (50 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 (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z kolorowych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)	**Krem z kolorowych warzyw** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [**gluten, jaja**]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (200 g)	**Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą** (makaron spaghetti pszenny [**gluten**], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, mozzarella [**mleko**]) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Drożdżowka z jabłkiem prażonym i kruszonką (60 g)	**Drożdżowka z jabłkiem prażonym i kruszonką** (mąka pszenna [**gluten**], drożdże, **mleko**, **jaja**, jabłka, masło ekstra [**mleko**], cukier) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	**Wtorek 05.05.2026**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Chleb orkiszowy (40 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Ser Rolada Giżycka (15 g)	Ser Rolada Giżycka (**mleko** pasteryzowane, sól, kultury bakteryjne, stabilizator: chlorek wapnia, masło ekstra [**mleko**]) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	**Rosół drobiowo-wołowy z makaronem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, 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): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Kotlecik mielony drobiowy z warzywami (80 g)	**Kotlecik mielony drobiowy z warzywami** (filet z piersi kurczaka, **jaja**, **mleko**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], cebula, pietruszka, marchewka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Mizeria (50 g)	**Mizeria** (ogórek zielony, jogurt grecki [**mleko**]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)	**Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru** (maliny, truskawki, porzeczki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (150 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	**Paluch kukurydziany** (kukurydza 100%) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal): 1050 Białko (g): 52 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 130	**Środa 06.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Kasza manna na mleku (180 ml)	Kasza manna [**gluten**] (30 g) na mleku [**mleko**] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	**Szynka rubinowa wędzona** (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	**Papryka** (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	**Herbata rooibos** (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	**Krupnik z kaszą jęczmienną:** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 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) 20 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 40	Gulasz drobiowy w lekkim sosie śmietanowym z warzywami (150 g)	**Gulasz drobiowy w lekkim sosie śmietanowym z warzywami** (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, kalafior, kalarepa, śmietanka 30% [**mleko**], olej rzepakowy, czosnek, pieprz, natka pietruszki) (150 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [**gluten**] (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem i szczpiorkiem (60 g)	**Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem i szczpiorkiem** (twaróg półtłusty [**mleko**], jogurt naturalny [**mleko**], rzodkiewka, sczypiorek, ogórek zielony) (60 g)
	Pieczywo chrupkie 2 szt.	**Pieczywo chrupkie** (pełnoziarnista mąka żytnia [**gluten**], sól) 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 38 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 143	**Czwartek 07.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	**Chleb wieloziarnisty** (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Pasztet wieprzowy *pieczony (20 g)	**Pasztet wieprzowy *pieczony** (mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	**Ogórek kiszony** (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	**Napar z rumianku** (200 ml)
Śniadanie II 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, pomarańcza, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Barszcz biały z ziemniakami i kiełbaską wieprzową (250 ml)	**Barszcz biały z ziemniakami i kiełbaską wieprzową** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [**gluten**]- 50 ml, kiełbasa- 20 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 48	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (200 g)	**Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim** (twaróg półtłusty [**mleko**], **jaja**, mąka pszenna [**gluten**], jogurt grecki [**mleko**], laska wanilii, maliny) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [**mleko**] (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	**Wędlina drobiowa** (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	**Pomidor** (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1000 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	**Piątek 08.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Bułka wieloziarnista (40 g)	**Bułka wieloziarnista** (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kiełkami buraka (50 g)	**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kiełkami buraka** (**jaja**, jogurt naturalny [**mleko**], szczypiorek, kiełki buraka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Śniadanie II 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	**Zupa kalafiorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, **seler**, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek– 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z miruny panierowany (80 g)	**Filet z miruny panierowany** (filet z miruny [**ryby**], **mleko**, **jaja**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	**Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka** (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 22	Ciasto jogurtowe z rabarbarem - wyrób własny (60 g)	**Ciasto jogurtowe z rabarbarem** (mąka pszenna [**gluten**], **mleko**, **jaja**, olej rzepakowy, rabarbar, jogurt naturalny [**mleko**], proszek do pieczenia [**gluten**]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 162	**Poniedziałek 11.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb orkiszowy (40 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	**Szynka pieczona z indyka** (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	**Ogórek zielony** (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 (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml)	**Krem porowo - ziemniaczany (**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, por, ziemniaki – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 0,2 g, grzanki [**gluten**]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Kociołek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g)	**Kociołek meksykański z wieprzowiną, kaszą pęczak, papryką kolorową, pomidorami i bazylią** (m. wieprzowe, kasza jęczmienna [**gluten**], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 31	Cynamonka (60 g)	**Cynamonka** (mąka pszenna [**gluten**], **mleko**, **jaja**, olej rzepakowy, drożdże, masło ekstra [**mleko**], cynamon) (60 g)
	Marchewka talarki (30 g)	Marchewka talarki (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 122	**Wtorek 12.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 25	Bułka pszenna (40 g)	**Bułka pszenna** (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Serek śmietankowy (30 g)	**Serek śmietankowy** (**mleko** pasteryzowane i śmietana)) (30 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (15 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) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Śniadanie II 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	**Zupa koperkowa z ryżem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, **seler**, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek– 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny– 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 40	Sznycelek drobiowy *pieczony (80 g)	**Sznycelek drobiowy *pieczony** (filet z piersi kurczaka, **jaja**, **mleko**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], olej rzepakowy) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Surówka z koperkiem (50 g)	**Surówka z koperkiem** (kapusta biała, jabłko, koperek, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 11	Sokoliki w szlafroczkach (50 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 (mąką pszenna [**gluten**], woda, masło ekstra [**mleko**], sól) (50 g)
	Delikatny sos czosnkowy (15 g)	**Delikatny sos czosnkowy** (jogurt grecki [**mleko**], czosnek) (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 159	**Środa 13.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki ryżowe na mleku (180 ml)	Płatki ryżowe (30 g) na **mleku** (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Szynka wiejska (10 g)	**Szynka wiejska** (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	**Papryka** (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	**Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem** (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	**Barszcz czerwony** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki– 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z twarożkiem waniliowym polane musem brzoskwiniowym z kawałkami owoców (180 g)	**Naleśniki z twarożkiem waniliowym polane musem brzoskwiniowym z kawałkami owoców** (**mleko**, mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, olej rzepakowy, twaróg półtłusty [**mleko**], jogurt naturalny [**mleko**], laska wanilii, brzoskwinia) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 17	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (60 g)	**Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową** (**mleko**, mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, mozzarella [**mleko**], salsa pomidorowa) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	**Czwartek 14.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Chleb wiejski (40 g)	**Chleb wiejski** (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Twarożek grani (50 g)	**Twarożek grani** (**mleko** pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (50 g)
	Pomidor (20 g)	**Pomidor** (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	**Napar z rumianku** (200 ml)
Śniadanie II 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	**Zupa pomidorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny [**gluten**]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (100 g)	**Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym** (mięso wieprzowe z szynki, olej rzepakowy, mąka pszenna [**gluten**], cebula, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [**gluten**] (100 g)
	Surówka z buraczków (50 g)	Surówka z buraczków (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (60 g)	**Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy** (mąka pszenna [**gluten**], **mleko**, **jaja**, masło ekstra [**mleko**], proszek do pieczenia [**gluten**], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	**Piątek 15.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb słonecznikowy (40 g)	**Chleb słonecznikowy** (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [**mleko**] (3 g)
	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (50 g)	**Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem** (tuńczyk [**ryby**], makrela [**ryby**], serek śmietankowy [**mleko**], szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Śniadanie II 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa jarzynowa z zacierką (250 ml)	**Zupa jarzynowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny, zacierka [**gluten, jaja**]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masełkiem (160 g)	**Pierogi ruskie z cebulką i masełkiem** (mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [**mleko**], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [**mleko**]) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	**Surówka po żydowsku** (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [**mleko**] (3 g)
	Hummus (20 g)	**Hummus** (ciecierzyca, pasta z **sezamu**, sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	/ Ser żółty (15 g)	**Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [**mleko**]
	Ogórek zielony (20 g)	**Ogórek zielony** (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	**Poniedziałek 18.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb żytni (40 g)	**Chleb żytni** (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Mozzarella (15 g)	**Mozzarella** (**mleko**, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [**mleko**] (15 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 (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z czerwonej soczewicy z czosnkeim, świeżymi pomidarami, bazylią i grzankami (250 ml)	**Krem z czerwonej soczewicy z czosnkeim, świeżymi pomidarami, bazylią i grzankami** (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, soczewica czerwona, pomidory – 150 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, bazylia, pieprz czarny, sól – 0,2 g, grzanki [**gluten**]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	**Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym** (mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka 30% [**mleko**], jogurt naturalny [**mleko**], pieprz) (100 g)
	Ryż jaśminowy (100 g)	Ryż jaśminowy (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 120 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 19	Koktajl borówkowy na maślance (150 g)	**Koktajl borówkowy na maślance** (maślanka [**mleko**], borówka amerykańska) (150 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 34 Węglowodany (g) 140	**Wtorek 19.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Bułka grahamka (40 g)	**Bułka grahamka** (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	**Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem** (awokado, **jaja**, jogurt naturalny [**mleko**], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	**Ogórek zielony** (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	**Zupa ogórkowa** (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, ogórek kiszony– 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 2 g, ryż-30g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 19 Tłuszcz (g) 17 Węglowodany (g) 39	Stripsy z kurczaka (80 g)	**Stripsy z kurczaka** (filet z piersi kurczaka, **jaja**, **mleko**, płatki kukurydziane, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], olej rzepakowy, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Mizeria (50 g)	**Mizeria** (ogórek zielony, jogurt grecki [**mleko**]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 30	Weka (30 g)	**Weka** (mąka pszenna [**gluten**], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [**gluten**]) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Powidła śliwkowe *niskosłodzone (30 g)	Powidła śliwkowe *niskosłodzone (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 133	**Środa 20.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na **mleku** (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	**Kiełbasa krakowska** (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	**Papryka** (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	**Herbata rooibos** (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	**Krem pieczarkowy:** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, ziemniaki, pietruszka– 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, groszek ptysiowy [**gluten, jaja**]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 380 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (200 g)	**Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim** (mąka pszenna [**gluten**], **mleko**, **jaja**, proszek do pieczenia [**gluten**], olej rzepakowy, jogurt grecki [**mleko**], laska wanilii, borówka amerykańska) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 15	Roladka drobiowa z warzywami - wyrób własny (30 g)	**Roladka drobiowa z warzywami - wyrób własny** (m. drobiowe z kurczaka, czosnek, marchewka, szczypiorek) (30 g)
	Pieczywo chrupkie 2 szt.	**Pieczywo chrupkie** (pełnoziarnista mąka żytnia [**gluten**], sól) 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 127	**Czwartek 21.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	**Chleb wieloziarnisty** (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (30 g)	**Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi** (szynka wieprzowa, rukola, serek śmietankowy [**mleko**], pomidory suszone) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	**Ogórek zielony** (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	**Napar z rumianku** (200 ml)
Śniadanie II 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	**Rosół drobiowo-wołowy z makaronem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, 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) 370 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (100 g)	**Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym** (mięso z piersi kurczaka, ser żółty [**mleko**], papryka, bulion jarzynowy, pieprz, cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [**gluten**] (100 g)
	Surówka wielowarzywna (50 g)	**Surówka wielowarzywna** [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (150 g)	**Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim** (truskawki, maliny, jogurt grecki [**mleko**]) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	**Talarki kukurydziane** (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 147	**Piątek 22.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb orkiszowy (40 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (50 g)	**Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym** (twaróg półtłusty [**mleko**], jogurt naturalny [**mleko**], ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Śniadanie II 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	**Zupa kalafiorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, **seler**, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek– 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	**Filet z dorsza panierowany** (filet z dorsza [**ryby**], **mleko**, **jaja**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	**Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka** (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Ciasto marchewkowe (60 g)	**Ciasto marchewkowe** (mąka pszenna [**gluten**], **mleko**, **jaja**, olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [**gluten**]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	**Poniedziałek 25.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	**Chleb graham** (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	**Pasztet z królika *pieczony** (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Papryka (20 g)	**Papryka** (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 (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	**Krem Shrekowy z grzankami (**wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [**gluten**]- 15 g) (250 ml)
II Danie 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)	**Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową** (mąka pszenna [**gluten**], jabłka, **jaja**, **mleko**, jogurt naturalny [**mleko**], twaróg półtłusty [**mleko**], proszek do pieczenia [**gluten**], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	**Hummus mix** (ciecierzyca, pasta z **sezamu**, sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Serek śmietankowy (30 g)	**Serek śmietankowy** (**mleko** pasteryzowane i śmietana)) (30 g)
	Ogórek zielony talarki (30 g)	Ogórek zielony talarki (30 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 150	**Wtorek 26.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka wieloziarnista (40 g)	**Bułka wieloziarnista** (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Ser żółty wędzony (15 g)	**Ser żółty wędzony** (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [**mleko**]
	Ogórek kiszony (20 g)	**Ogórek kiszony** (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	**Zupa pomidorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny [**gluten**]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kotlet schabowy (80 g)	**Kotlet schabowy** (m. wieprzowe, **jaja**, **mleko**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], pieprz, olej rzepakowy) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Surówka colesław (50 g)	**Surówka colesław** (kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny [**mleko**], cebula, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy *piątnica (100 g)	**Serek owocowy *piątnica** (**mleko** pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	**Herbatniki pełnoziarniste** (mąka pełnoziarnista [**gluten**], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany(g) 162	**Środa 27.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki orkiszowe na mleku (180 ml)	Płatki orkiszowe [**gluten**] (30 g) na **mleku** (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	**Szynka pieczona z indyka** (15 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): 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml)	**Zupa jarzynowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Lasagne bolognese (200 g)	**Lasagne bolognese** (makaron lasagne [**gluten**], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, **seler**, pieprz, bazylia, oregano, **mleko**, mąka pszenna [**gluten**], śmietanka 30% [**mleko**]) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Tortilla z twarożkiem ziołowym i rukolą (80 g)	**Tortilla z twarożkiem ziołowym i rukolą** (tortila: mąka pszenna [**gluten**], woda, olej rzepakowy, skrobia, sól, drożdże; twaróg półtłusty [**mleko**], jogurt natrualny [**mleko**], koperek, pietruszka, szczypiorek, rukola) (80 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany(g) 140	**Czwartek 28.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Schabik pieczony (10 g)	**Schabik pieczony** (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	**Papryka** (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	**Napar z rumianku** (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem serowo - śmietanowy ze szczypiorkiem groszkiem ptysiowym (250 ml)	**Krem serowo - śmietanowy** (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- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, ser topiony [**mleko**] - 25 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek– 0,2 g, groszek ptysiowy [**gluten**, **jaja**]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 35	Roladki drobiowe faszerowane brokułami i serem w sosie maślanym (100 g)	**Roladki drobiowe faszerowane brokułami i serem w sosie maślanym** (filet z piersi kurczaka, brokuł, śmietanka 30% [**mleko**], cebula, czosnek, masło ekstra [**mleko**]) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [**gluten**] (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	**Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka** (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 200 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Drożdżówka z konfiturą różaną (60 g)	**Drożdżówka z konfiturą różaną** (mąka pszenna [**gluten**], **mleko**, **jaja**, drożdże, olej rzepakowy, konfitura różana) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	**Piątek 29.05.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb wiejski (40 g)	**Chleb wiejski** (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [**gluten**] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	**Jajko gotowane na twardo** (50 g) [**jaja**]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	**Dip jogurtowy ze szczypiorkiem** (jogurt naturalny [**mleko**], szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	**Pomidor** (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Śniadanie II 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, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)	**Krupnik z kaszą bulgur:** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, **seler**, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza bulgur- 30 g [**gluten**], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g)	**Paluszki rybne pieczone** (filet z ryb białych [**ryby**], mąka pszenna [**gluten**], bułka tarta (mąka pszenna [**gluten**], drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Fasolka szparagowa z masełkiem i bułką tartą (50 g)	**Fasolka szparagowa z masełkiem i bułką tartą** (fasolka szparagowa, masło ekstra [**mleko**], bułka tarta [**gluten**]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki z polewą jogurtowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim (50 g / 30 g)	**Placuszki z polewą jogurtowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim** (mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, **mleko**, proszek do pieczenia [**gluten**], olej rzepakowy, jogurt grecki [**mleko**], truskawki, laska wanilii) (50 g / 30 g)