

| <p>Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129</p> | <p>Poniedziałek 01.06.2026r</p> | <p>Skład posiłków</p> |
|--|---|---|
| <p>Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24</p> | <p>Płatki jaglane na mleku z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)</p> <p>Chleb orkiszowy (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Paszтет z królika *pieczony (15 g)</p> <p>Ogórek kiszony (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p> | <p>Płatki jaglane (20 g) na mleku (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> <p>Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)</p> <p>Ogórek kiszony (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p> |
| <p>Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12</p> | <p>Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)</p> | <p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]</p> |
| <p>Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19</p> | <p>Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (250 ml)</p> | <p>Krem z białych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki, kalafior, cebula, czosnek - 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko- 20 g, pierz, bazylija- 0,2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)</p> |
| <p>II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48</p> | <p>Leczo z kielbaską wieprzową (100 g)</p> <p>Ryż biały (80 g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p> | <p>Leczo z kielbaską wieprzową (kielbaska wieprzowa, papryka czerwona, papryka żółta, papryka zielona, pomidory, cebula, czosnek, olej rzepakowy, oragano, słodka papryka, pieprz) (100 g)</p> <p>Ryż biały (80 g)</p> <p>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)</p> |
| <p>Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30</p> | <p>Domowa granola z pestkami słonecznika, płatkami owsianymi, jaglanymi, owocami suszonym i jogurtem greckim (100 g)</p> | <p>Domowa granola z pestkami słonecznika, płatkami owsianymi, jaglanymi, owocami suszonym i jogurtem greckim (płatki owsiane [gluten], płatki jaglane, pestki słonecznika, owoce suszone [np. banan, jabłko, mango, żurawina], jogurt grecki [mleko]) (100 g)</p> |

| Podsumowanie Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116 | Wtorek 02.06.2026r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17 | Bułka wieloziarnista (30 g) | Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Wędlina drobiowa (10 g) | Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g) |
| | / Dżem truskawkowy *niskosłodzony (10 g) | Dżem truskawkowy (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (10 g) |
| | Pomidor (20 g) | Pomidor (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz] |
| Zupa Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16 | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml) | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40 | Kluski na parze z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (100 g) | Kluski na parze z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], drożdże, jaja , mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], maliny, laska wanilii) (100 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Truskawki (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23 | Chleb graham (20 g) | Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g) |
| | Schab pieczony (10 g) | Schab pieczony [m. wieprzowe] (10 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108 | Środa 03.06.2026r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20 | Miodowe kóleczka na mleku (150 ml) | Miodowe kóleczka [gluten] w miodzie (20 g) na mleku (130 ml) |
| | Chleb pszenno-żytni (30 g) | Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Szynka wiejska (10 g) | Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Herbata rooibos (200 ml) | Herbata rooibos (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuż] |
| Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8 | Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml) | Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%-15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko -20 g, pieprz czarny- 0,2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44 | Filet z dorsza panierowany (60 g) | Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], mleko , jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (40 g) | Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17 | Ciasto marchewkowe z nutą pomarańczy - wyrób własny (50 g) | Ciasto marchewkowe z nutą pomarańczy - wyrób własny (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, sok świeżo wyciskany z pomarańczy) (50 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129 | Piątek 05.06.2026r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24 | Chleb słonecznikowy (30 g) | Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Jajko na twardo ze szczypiorkiem (40 g) | Jajko na twardo ze szczypiorkiem [jaja] (40 g) |
| | Salata zielona/ Pomidor | Salata zielona/ Pomidor (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz] |
| Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19 | Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml) | Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48 | Makaron z twarogiem waniliowym, brzoskwiniami i jogurtem greckim (150 g) | Makaron z twarogiem waniliowym, brzoskwiniami i jogurtem greckim (makaron z semoliny [gluten], twaróg półtłusty [mleko], jogurt grecki [mleko], brzoskwinie) (150 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | Woda (200 ml) wiśnie (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30 | Chleb pszenno-żytni (30 g) | Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g) |
| | Hummus klasyczny (20 g) | Hummus klasyczny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g) |
| | / Ser żółty (10 g) | Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 g) [mleko] |
| | Talarki z ogórka zielonego (20 g) | Talarki z ogórka zielonego (20 g) |

| <p>Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113</p> | <p>Poniedziałek 08.06.2026r</p> | <p>Skład posiłków</p> |
|--|---|--|
| <p>Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16</p> | <p>Kaszka kukurydziana na mleku z bananami (150 ml)</p> <p>Chleb orkiszowy (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Serek śmietankowy ze szczypiorkiem (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p> | <p>Kaszka kukurydziana (20 g) na mleku (130 ml) z bananami</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> <p>Serek śmietankowy ze szczypiorkiem (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), szczypiorek) (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p> |
| <p>Śniadanie II Energia (kcal) 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12</p> | <p>Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)</p> | <p>mix owoców i warzyw [np. marchewka súpki, marchewka talarki, ogórek súpki, papryka, jabłko, banan, arbuź]</p> |
| <p>Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17</p> | <p>Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)</p> | <p>Krem z zielonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko- 20 g, pieprz czarny– 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)</p> |
| <p>II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49</p> | <p>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (150 g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p> | <p>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (150 g)</p> <p>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)</p> |
| <p>Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12</p> | <p>Chleb razowy z ziarnami (20 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Szynka rubinowa wędzona (10 g)</p> <p>Ogórek kiszony (20 g)</p> | <p>Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)</p> <p>Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)</p> <p>Ogórek kiszony (20 g)</p> |

| Podsumowanie Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114 | Wtorek 09.06.2026r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24 | Chleb graham (30 g) | Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło 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) |
| | Pomidor (20 g) | Pomidor (20 g) |
| | Herbata zielono-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata zielono-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź] |
| Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15 | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml) | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32 | Kotlet de volaille drobiowy w sosie serowym (80 g) | Kotlet de volaille drobiowy w sosie serowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, koperek, śmietanka 30% [mleko], ser topiony [mleko]) (80 g) |
| | Ryż biały (80 g) | Ryż biały (80 g) |
| | Surówka z koperkiem (40 g) | Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (40 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | Woda (200 ml) jabłko (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24 | Twarożek grani ze szczypiorkiem (50 g) | Twarożek grani ze szczypiorkiem [mleko] (50 g) |
| | Pieczywo chrupkie 2 szt. | Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) 2 szt. |

| <p>Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114</p> | <p>Środa 10.06.2026r</p> | <p>Skład posiłków</p> |
|--|---|--|
| <p>Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114</p> | <p>Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Szynka z indyka (10 g)</p> <p>Ogórek zielony (20 g)</p> <p>Herbata rooibos z malinami i grejfrutem (200 ml)</p> | <p>Płatki kukurydziane (20 g) na mleku [mleko] (130 ml)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> <p>Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)</p> <p>Ogórek zielony (20 g)</p> <p>Herbata rooibos z malinami i grejfrutem (200 ml)</p> |
| <p>Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12</p> | <p>Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)</p> | <p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuż]</p> |
| <p>Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17</p> | <p>Zupa ziemniaczana z szynką wędzoną, marchewką i tymiankiem (250 ml)</p> | <p>Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, szynka wędzona [m. wieprzowe], śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)</p> |
| <p>II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53</p> | <p>Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim (150 g)</p> | <p>Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten], woda, jaja, jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, maliny, truskawki) (150 g)</p> |
| <p>Kompot porzeczkowy (200 ml)</p> | <p>Kompot porzeczkowy (200 ml)</p> | <p>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)</p> |
| <p>Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17</p> | <p>Sokoliki w szlafczołkach (40 g)</p> | <p>Sokoliki w szlafczołkach (parówki sokoliki (mięso 90 % (w tym: mięso z kurczaka 85 %, mięso cielęce 5 %), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty przyprawy, ekstrakty przypraw), ciasto francuskie (mąka pszenna [gluten], woda, masło ekstra [mleko], sól) (40 g)</p> |
| <p>Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (10 g)</p> | <p>Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (10 g)</p> | <p>Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (10 g)</p> |

| Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115 | Czwartek 11.06.2026r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24 | Bułka kajzerka (30 g) | Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g) [gluten] |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Ser żółty (10 g) | Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 g) [mleko] |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | Napar z rumianku (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14 | Krem serowo - warzywny z grzankami i szczypiorkiem (250 ml) | Krem serowo - warzywny z grzankami i szczypiorkiem (wywar warzywny (marchew 45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, burak- 100 g, ziemniak, pietruszka, por- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], ser topiony [mleko] - 25 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 0,2 g, szczypiorek, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38 | Filet z kurczaka panierowany (60 g) | Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja, mleko, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (60 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Marchewka z groszkiem na ciepło (40 g) | Marchewka z groszkiem na ciepło (marchewka, groszek, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (40 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Truskawki (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19 | Mus owocowo - warzywny z jogurtem greckim (100 g) | Mus owocowo - warzywny z jogurtem greckim (truskawka, jagoda, szpinak, marchewka, jabłko, jogurt grecki [mleko]) (100 g) |
| | Talarki kukurydziane (5 g) | Talarki kukurydziane (5 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161 | Piątek 12.06.2026r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20 | Płatki orkiszowe na mleku z nasionami chia i musem brzoskwinowym (150 ml) | Płatki orkiszowe [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z nasionami chia i musem brzoskwinowym |
| | Chleb wiejski (30 g) | Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g) |
| | Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20 g) | Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (20 g) |
| | Pomidor (20 g) | Pomidor (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuź] |
| Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15 | Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml) | Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seleń (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 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- 0,2 g, ryż - 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32 | Paluszki rybne pieczone *frosty (50 g) | Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta (mąka pszenna [gluten], drożdże), papryka mielona, skrobia) (50 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Surówka z kapusty czerwonej (40 g) | Surówka z kapusty czerwonej (kapusta czerwona, cebula, jabłko) (40 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | Woda (200 ml) wiśnie (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24 | Ciasto drożdżowe - jogurtowe z rabarborem - wyrób własny (50 g) | Ciasto drożdżowe - jogurtowe z rabarborem - wyrób własny (mąka pszenna [gluten], jogurt naturalny [mleko], jaja , olej rzepakowy, drożdże, rabarbar) (50 g) |

| <p>Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111</p> | <p>Poniedziałek 15.06.2026r</p> | <p>Skład posiłków</p> |
|--|---|---|
| <p>Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18</p> | <p>Płatki ryżowe na mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)</p> <p>Chleb orkiszowy (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Pasta z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem (20 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p> | <p>Płatki ryżowe (20 g) na mleku (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem</p> <p>Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> <p>Pasta z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem (szynka wieprzowa, ser żółty [mleko], ser biały [mleko], szczypiorek) (10 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p> |
| <p>Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12</p> | <p>Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)</p> | <p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuź]</p> |
| <p>Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17</p> | <p>Krem z czerwonych warzyw z soczewicą i grzankami ziołowymi (250 ml)</p> | <p>Krem z czerwonych warzyw z soczewicą (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory, papryka- 50 g, soczewica czerwona - 30 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko- 20 g, pierz, bazylija - 0,2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)</p> |
| <p>II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46</p> | <p>Kurczak w delikatnym sosie curry (80 g)</p> <p>Ryż biały (80 g)</p> <p>Surówka ze świeżym ogórkiem (40 g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p> | <p>Kurczak w delikatnym sosie curry (pierś z kurczaka, mleczko kokosowe, curry, cebula, czosnek, oliwa z oliwek) (80 g)</p> <p>Ryż biały (80 g)</p> <p>Surówka ze świeżym ogórkiem (40 g)</p> <p>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)</p> |
| <p>Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11</p> | <p>Koperta zawijana z jabłkami prażonymi (50 g)</p> <p>Marchewka mini na parze (20 g)</p> | <p>Koperta zawijana z jabłkami prażonymi (mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko], jaja, jogurt naturalny [mleko], jabłka, cynamon) (50 g)</p> <p>Marchewka mini na parze (20 g)</p> |

| Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106 | Wtorek 16.06.2026r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22 | Bułka grahamka (30 g) | Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Jajko na twardo (40 g) | Jajko na twardo (40 g) [jaja] |
| | Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g) | Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (10 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź] |
| Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13 | Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml) | Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36 | Sznyceł wieprzowy (60 g) | Sznyceł wieprzowy (m. wieprzowe, mąka pszenna [gluten], jaja , mleko , bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, cebula) (60 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Kapusta duszona (40 g) | Kapusta duszona (kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (40 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Truskawki (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16 | Kisiel wieloowocowy z tartym jabłkiem * bez dodatku cukru (100 g) | Kisiel wieloowocowy z tartym jabłkiem* bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, jabłko, woda, skrobia ziemniaczana) (100 g) |
| | Pieczywo chrupkie (10 g) | Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) (10 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129 | Środa 17.06.2026r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21 | Kasza manna na mleku (150 ml) | Kasza manna [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) |
| | Chleb pszenno-żytni (30 g) | Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Szynka pieczona z indyka (10 g) | Szynka pieczona z indyka (10 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Herbata rooibos (200 ml) | Herbata rooibos (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz] |
| Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21 | Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml) | Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew 45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 130 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48 | Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (160 g) | Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, brzoskwinia) (160 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21 | Chlebek ziołowy domowy (50 g) | Chlebek ziołowy domowy (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazyli, masło ekstra [mleko]) (50 g) |
| | Mozzarella (10 g) | Mozzarella (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (10 g) |
| | Papryka / Ogórek (20 g) | Papryka / Ogórek (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125 | Czwartek 18.06.2026r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30 | Chleb wieloziarnisty (30 g) | Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Szynka rubinowa wędzona (10 g) | Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g) |
| | Pomidor (20 g) | Pomidor (20 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | Napar z rumianku (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz] |
| Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21 | Krem z czerwonego buraka z groszkiem ptysiowym (250 ml) | Krem z czerwonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki, buraki- 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43 | Pierogi z mięsem okraszone masłem i cebulką (120 g) | Pierogi z mięsem okraszone masłem i cebulką (mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (120 g) |
| | Surówka po żydowsku (40 g) | Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszane, pietruszka, sok z cytryny) (40 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | Woda (200 ml) jabłko (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13 | Koktajl truskawkowy na kefirze (100 g) | Koktajl truskawkowy na kefirze (kefir [mleko] , truskawki) (100 g) |
| | Płatki kukurydziane (5 g) | Płatki kukurydziane (5 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112 | Piątek 19.06.2026r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20 | Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml) | Owsianka [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z kakao i pomarańczą |
| | Chleb pszenno-żytni (30 g) | Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Twaróg wiejski (20 g) | Twaróg wiejski (mleko pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (20 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź] |
| Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12 | Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml) | Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41 | Filet z miruny panierowany (60 g) | Filet z miruny panierowany (filet z miruny [ryby], mleko , jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Surówka z marchewki z ananasem (40 g) | Surówka z marchewki z ananasem (marchewka, ananas, sok z cytryny) (40 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | Woda (200 ml) wiśnie (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21 | Piernik z powidłami śliwkowymi (50 g) | Piernik z powidłami śliwkowymi (masło ekstra [mleko], cukier, powidła śliwkowe, powidła śliwkowe, cynamon, kakao, soda oczyszczona, mleko , jaja , mąka pszenna [gluten]) (50 g) |

| <p>Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 115</p> | <p>Poniedziałek 22.06.2026r</p> | <p>Skład posiłków</p> |
|--|--|--|
| <p>Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18</p> | <p>Ryż na mleku z mussem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)</p> <p>Chleb żytni (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Kielbasa krakowska (10 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p> | <p>Ryż (20 g) na mleku (130 ml) z mussem wieloowocowym i siemieniem lnianym</p> <p>Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> <p>Kielbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p> |
| <p>Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25</p> | <p>Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)</p> | <p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]</p> |
| <p>Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25</p> | <p>Krem dyniowo - marchewkowy z grzankami (250 ml)</p> | <p>Krem dyniowo - marchewkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, marchew, dynia- 100 g, pietruszka, seler, czosnek, ziemniak- 50 g, masło ekstra- 3g [mleko], śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)</p> |
| <p>II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54</p> | <p>Makaron kokardki a la carbonara z mięsem wieprzowym (150 g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p> | <p>Makaron kokardki a la carbonara z mięsem wieprzowym (makaron kokardki [gluten], mięso wieprzowe, śmietanka 30% [mleko], cebula, czosnek, pieprz) (150 g)</p> <p>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)</p> |
| <p>Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25</p> | <p>Koktajl borówkowo - malinowy na jogurcie naturalnym z dodatkiem czekolady gorzkiej 70% i granoli (100 g)</p> | <p>Koktajl borówkowo - malinowy na jogurcie naturalnym z dodatkiem czekolady gorzkiej 70% i granoli (jogurt naturalny [mleko], borówka amerykańska, maliny, czekolada gorzka 70% [mleko, kakao], granola [gluten]) (100 g)</p> |

| <p>Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90</p> | <p>Wtorek 23.06.2026r</p> | <p>Skład posiłków</p> |
|--|---|--|
| <p>Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18</p> | <p>Bułka wieloziarnista (30 g)</p> | <p>Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)</p> |
| | <p>Masło ekstra (3 g)</p> | <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> |
| | <p>Szynka z indyka (10 g)</p> | <p>Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)</p> |
| | <p>/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (10 g)</p> | <p>Dżem truskawkowy (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (10 g)</p> |
| | <p>Ogórek zielony (20 g)</p> | <p>Ogórek zielony (20 g)</p> |
| | <p>Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)</p> | <p>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</p> |
| <p>Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12</p> | <p>Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)</p> | <p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]</p> |
| <p>Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21</p> | <p>Żurek z ziemniakami (250 ml)</p> | <p>Żurek (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, zakwas pszenny [gluten]- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 0,2g) (250 ml)</p> |
| <p>II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20</p> | <p>Gulasz wieprzowy (80 g)</p> | <p>Gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe z szynki, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, papryka, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (80 g)</p> |
| | <p>Kluski śląskie (4 szt.)</p> | <p>Kluski śląskie (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja) (4 szt.)</p> |
| | <p>Surówka z koperkiem (40 g)</p> | <p>Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (40 g)</p> |
| | <p>Kompot truskawkowy (200 ml)</p> | <p>Woda (200 ml) Truskawki (20 g)</p> |
| <p>Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13</p> | <p>Croissant maślany 1 szt.</p> | <p>Croissant maślany (mąka pszenna [gluten], masło [mleko], mleko, woda, cukier, sól, drożdże) 1 szt.</p> |
| | <p>Papryka do chrupania (20 g)</p> | <p>Papryka do chrupania (20 g)</p> |

| Podsumowanie Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109 | Środa 24.06.2026r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20 | Kasza jaglana na mleku (150 ml) | Kasza jaglana (20 g) na mleku (130 ml) |
| | Chleb pszenno-żytni (30 g) | Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Filet gotowany z kurczaka (10 g) | Filet gotowany z kurczaka (10 g) |
| | Pomidor (20 g) | Pomidor (20 g) |
| | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz] |
| Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21 | Zupa koperkowa z ryżem (250 ml) | Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30 | Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (150 g) | Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko], ziemniaki, jogurt grecki [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, laska wanilii, truskawka) (150 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24 | Chleb razowy z ziarnami (20 g) | Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten], mąka żytnia razowa [gluten], nasiona słonecznika, siemę lniane, sól, drożdże, woda) (20 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Pieczeń wieprzowa z warzywami *wyrób własny (20 g) | Pieczeń wieprzowa z warzywami *wyrób własny (m. wieprzowe z szynki, marchewka, por, pietruszka) (20 g) |
| | Ogórek kiszony (20 g) | Ogórek kiszony (20 g) |

| <p>Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93</p> | <p>Czwartek 25.06.2026r</p> | <p>Skład posiłków</p> |
|--|---|---|
| <p>Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20</p> | <p>Chleb słonecznikowy (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Twarożek grani (40 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Napar z rumianku (200 ml)</p> | <p>Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)</p> <p>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]</p> <p>Twarożek grani (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) [mleko] (40 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Napar z rumianku (200 ml)</p> |
| <p>Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12</p> | <p>Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)</p> | <p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]</p> |
| <p>Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11</p> | <p>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)</p> | <p>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml)</p> |
| <p>II Danie Energia (kcal) 270 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21</p> | <p>Miękkie nuggetsy z kurczaka (60 g)</p> <p>Ziemniaki (80 g)</p> <p>Mizeria (40 g)</p> <p>Kompot jabłkowy (200 ml)</p> | <p>Miękkie nuggetsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka, jaja, mleko, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten]) (60 g)</p> <p>Ziemniaki (80 g)</p> <p>Mizeria (ogórek zielony, jogurt grecki [mleko]) (40 g)</p> <p>Woda (200 ml) jabłko (20 g)</p> |
| <p>Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24</p> | <p>Gofry z truskawką i bananem (50 g)</p> | <p>Gofry z truskawką i bananem (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja, olej rzepakowy, soda oczyszczona, truskawki, banan) (50 g)</p> |

| Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101 | Piątek 26.06.2026r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32 | Płatki jaglane na mleku z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml) | Płatki jaglane (20 g) na mleku (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym |
| | Chleb orkiszowy (30 g) | Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Pomidorowa pasta z makreli z delikatnym serkiem i koperkiem (40 g) | Pomidorowa pasta z makreli z delikatnym serkiem i koperkiem (makrela [ryby], serek śmietankowy [mleko], pomidory, koperek) (40 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo-warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuż] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11 | Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml) | Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50 | Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (100 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) (100 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | Woda (200 ml) wiśnie (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9 | Bułka grahamka (20 g) | Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (20 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Szyńka z indyka (10 g) | Szyńka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129 | Poniedziałek 29.06.2026r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24 | Owsianka a'la Raffaello z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym (150 ml) | Owsianka a'la Raffaello [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym |
| | Chleb orkiszowy (30 g) | Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g) |
| | Paszтет z królika *pieczony (15 g) | Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (15 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Herbata wieloowocowa (200 ml) | Herbata wieloowocowa (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo - warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuż] |
| Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19 | Krem z kolorowych warzyw z grzankami | Krem z kolorowych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, bazylija- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48 | Kociotek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (150 g) | Kociotek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe [szynka], kasza jęczmienna [gluten], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, jogurt naturalny [mleko], bazylija, cebula, czosnek) (150 g) |
| | Kompot wieloowocowy (200 ml) | Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30 | Danio śmietnakowe z brzoskwiniami *wyrób własny (100 g) | Danio śmietnakowe z brzoskwiniami *wyrób własny (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], banan, brzoskwinie) (100 g) |
| | Biszkopty (5 g) | Biszkopty [gluten, jaja] (5 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116 | Wtorek 30.06.2026r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17 | Chleb graham (30 g) | Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g) |
| | Twarożek domowy śmietankowy ze szczypiorkiem i rzodkiewką (40 g) | Twarożek domowy śmietankowy ze szczypiorkiem i rzodkiewką (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, rzodkiewka) (40 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo - warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talrki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuż] |
| Zupa Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16 | Zupa kalafiorowa z makaronem literki (250 ml) | Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 0,2 g, makaron z semoliny [gluten]- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40 | Kieszonka z kurczaka faszerowana warzywami i mozzarellą w sosie śmietanowym (80 g) | Kieszonka z kurczaka faszerowana warzywami i mozzarellą w sosie śmietanowym (mięso z piersi kurczaka, mozzarella [mleko], papryka, szpinak, pomidor, śmietanka 30% [mleko], pieprz, cebula, czosnek) (80 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Mini marchewka z masłem (40 g) | Mini marchewka z masłem (marchewka mini, masło ekstra [mleko]) (40 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | Woda (200 ml) jabłko (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23 | Krem a la nutella *wyrób własny (20 g) | Krem a la nutella *wyrób własny [gluten , mleko , orzechy , kakao] (20 g) |
| | Wafle ryżowe 2 szt. | Wafle ryżowe 2 szt. |