

<p><b>Podsumowanie</b>                      Energia (kcal) 700                      Białko (g) 30                      Tłuszcz (g) 23                      Węglowodany (g) 114</p>	<p><b>Poniedziałek 04.05.2026r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b>                      Energia (kcal) 180                      Białko (g) 8                      Tłuszcz (g) 4                      Węglowodany (g) 24</p>	<p>Ryż na mleku z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)</p>	<p>Ryż (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym</p>
	<p>Chleb graham (30 g)</p>	<p><b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [<b>gluten</b>] (30 g)</p>
	<p>Masło ekstra (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [<b>mleko</b>] (3 g)</p>
	<p>Twarożek ze szczypiorkiem (40 g)</p>	<p><b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> (twaróg półtłusty [<b>mleko</b>], jogurt naturalny [<b>mleko</b>], szczypiorek) (40 g)</p>
	<p>Pomidor (20 g)</p>	<p><b>Pomidor</b> (20 g)</p>
	<p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p>	<p><b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)</p>
<p><b>Śniadanie II</b>                      Energia (kcal): 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, pomarańcza gruszka]</p>
<p><b>Zupa</b>                      Energia (kcal) 120                      Białko (g) 5                      Tłuszcz (g) 5                      Węglowodany (g) 15</p>	<p>Krem z kolorowych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)</p>	<p><b>Krem z kolorowych warzyw</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [<b>mleko</b>], <b>mleko</b>- 20 g, pierz, bazyli- 2g, groszek ptysiowy [<b>gluten, jaja</b>]- 15 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b>                      Energia (kcal) 290                      Białko (g) 11                      Tłuszcz (g) 12                      Węglowodany (g) 32</p>	<p>Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (150 g)</p>	<p><b>Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą</b> (makaron spaghetti pszenny [<b>gluten</b>], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazyli, mozzarella [<b>mleko</b>]) (150 g)</p>
	<p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)</p>
<p><b>Podwieczorek</b>                      Energia (kcal) 110                      Białko (g) 5                      Tłuszcz (g) 2                      Węglowodany (g) 24</p>	<p>Drożdżowka z jabłkiem prażonym i kruszonką (50 g)</p>	<p><b>Drożdżowka z jabłkiem prażonym i kruszonką</b> (mąka pszenna [<b>gluten</b>], drożdże, <b>mleko, jaja</b>, jabłka, masło ekstra [<b>mleko</b>], cukier) (50 g)</p>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	<b>Wtorek 05.05.2026</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Ser Rolada Giżycka (10 g)	Ser Rolada Giżycka ( <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, kultury bakteryjne, stabilizator: chlorek wapnia, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	<b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ] – 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Kotlecik mielony drobiowy z warzywami (60 g)	<b>Kotlecik mielony drobiowy z warzywami</b> (filet z piersi kurczaka, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], cebula, pietruszka, marchewka) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Mizeria (40 g)	<b>Mizeria</b> (ogórek zielony, jogurt grecki [ <b>mleko</b> ]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (100 g)	<b>Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru</b> (maliny, truskawki, porzeczeki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (100 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	<b>Paluch kukurydziany</b> (kukurydza 100%) 1szt.

<p><b>Podsumowanie</b>                      Energia (kcal) 760                      Białko (g) 29                      Tłuszcz (g) 24                      Węglowodany (g) 114</p>	<p><b>Środa 06.05.2026r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Podsumowanie</b>                      Energia (kcal) 760                      Białko (g) 29                      Tłuszcz (g) 24                      Węglowodany (g) 114</p>	<p>Kasza manna na mleku (150 ml)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Szynka rubinowa wędzona (10 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Herbata rooibos (200 ml)</p>	<p>Kasza manna [<b>gluten</b>] (20 g) na mleku [<b>mleko</b>] (130 ml)</p> <p><b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [<b>gluten</b>] (30 g)</p> <p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [<b>mleko</b>]</p> <p><b>Szynka rubinowa wędzona</b> (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)</p> <p><b>Papryka</b> (20 g)</p> <p><b>Herbata rooibos</b> (200 ml)</p>
<p><b>Śniadanie II</b>                      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, pomarańcza gruszka]</p>
<p><b>Zupa</b>                      Energia (kcal) 120                      Białko (g) 7                      Tłuszcz (g) 3                      Węglowodany (g) 17</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)</p>	<p><b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b>, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [<b>gluten</b>], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b>                      Energia (kcal) 305                      Białko (g) 9                      Tłuszcz (g) 7                      Węglowodany (g) 53</p>	<p>Gulasz drobiowy w lekkim sosie śmietanowym z warzywami (100 g)</p> <p>Makaron świderki (80 g)</p> <p>Kompot porzeczkowy (200 ml)</p>	<p><b>Gulasz drobiowy w lekkim sosie śmietanowym z warzywami</b> (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, kalafior, kalarepa, śmietanka 30% [<b>mleko</b>], olej rzepakowy, czosnek, pieprz, natka pietruszki) (100 g)</p> <p>Makaron świderki [<b>gluten</b>] (80 g)</p> <p><b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (20 g)</p>
<p><b>Podwieczorek</b>                      Energia (kcal) 130                      Białko (g) 5                      Tłuszcz (g) 3                      Węglowodany (g) 17</p>	<p>Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)</p> <p>Pieczyno chrupkie 1 szt.</p>	<p><b>Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem</b> (twaróg półtłusty [<b>mleko</b>], jogurt naturalny [<b>mleko</b>], rzodkiewka, szczypiorek, ogórek zielony) (50 g)</p> <p><b>Pieczyno chrupkie</b> (pełnoziarnista mąka żytnia [<b>gluten</b>], sól) 1 szt.</p>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115	<b>Czwartek 07.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb wieloziarnisty (30 g)	<b>Chleb wieloziarnisty</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Paszтет wieprzowy *pieczony (15 g)	<b>Paszтет wieprzowy *pieczony</b> (mięso wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (250 ml)	<b>Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny <b>[gluten]</b> - 50 ml, kielbasa- 20 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (150 g)	<b>Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim</b> (twaróg półtłusty <b>[mleko]</b> , <b>jaja</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , jogurt grecki <b>[mleko]</b> , laska wanilii, maliny) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) <b>[gluten]</b> (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) <b>[mleko]</b> (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	<b>Piątek 08.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	<p>Płatki jaglane na mleku z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)</p> <p>Bułka wieloziarnista (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kiełkami buraka (40 g)</p> <p>Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)</p>	<p>Płatki jaglane (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym</p> <p><b>Bułka wieloziarnista</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [<b>gluten</b>] (30 g)</p> <p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [<b>mleko</b>]</p> <p><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kiełkami buraka (jaja, jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, kiełki buraka)</b> (40 g)</p> <p><b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)</p>
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszką]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	<p>Filet z miruny panierowany (60 g)</p> <p>Ziemniaki (80 g)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (40 g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p><b>Filet z miruny panierowany</b> (filet z miruny [<b>ryby</b>], <b>mleko</b>, <b>jaja</b>, bułka tarta [<b>gluten</b>], mąka pszenna [<b>gluten</b>], pieprz, czosnek) (60 g)</p> <p><b>Ziemniaki</b> (80 g)</p> <p><b>Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)</p> <p><b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (20 g)</p>
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Ciasto jogurtowe z rabarbarem - wyrób własny (50 g)	<b>Ciasto jogurtowe z rabarbarem</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , olej rzepakowy, rabarbar, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ]) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	<b>Poniedziałek 11.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Owsianka a'la Raffaello z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym (150 ml)	Owsianka a'la Raffaello [ <b>gluten</b> ] (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka pieczona z indyka (10 g)	<b>Szynka pieczona z indyka</b> (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml)	<b>Krem porowo - ziemniaczany</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, por, ziemniaki – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny– 0,2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Kociotek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (150 g)	<b>Kociotek meksykański z wieprzowiną, kaszą pęczak, papryką kolorową, pomidorami i bazylią</b> (m. wieprzowe, kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylią, cebula, czosnek) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Cynamonka (50 g)	<b>Cynamonka</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , olej rzepakowy, drożdże, masło ekstra [ <b>mleko</b> ], cynamon) (50 g)
	Marchewka baby na parze (20 g)	Marchewka baby na parze (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	<b>Wtorek 12.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Bułka pszenna (30 g)	<b>Bułka pszenna</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Serek śmietankowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy</b> ( <b>mleko</b> pasteryzowane i śmietana)) (20 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (10 g)	<b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	Sznycielek drobiowy *pieczony (60 g)	<b>Sznycielek drobiowy *pieczony</b> (filet z piersi kurczaka, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Surówka z koperkiem (40 g)	<b>Surówka z koperkiem</b> (kapusta biała, jabłko, koperek, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Sokoliki w szlafroczkach (40 g)	<b>Sokoliki w szlafroczkach</b> (parówki sokoliki (mięso 90 % (w tym: mięso z kurczaka 85 %, mięso cielęce 5 %), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty przyprawy, ekstrakty przypraw), ciasto francuskie (mąką pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, masło ekstra [ <b>mleko</b> ], sól) (40 g)
	Delikatny sos czosnkowy (10 g)	<b>Delikatny sos czosnkowy</b> (jogurt grecki [ <b>mleko</b> ], czosnek) (10 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	<b>Środa 13.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Płatki ryżowe na mleku (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka wiejska (10 g)	<b>Szynka wiejska</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	<b>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz czerwony</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 0,2 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwiniowym z kawałkami owoców (160 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwiniowym z kawałkami owoców</b> ( <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], laska wanilii, brzoskwinia) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (50 g)	<b>Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową</b> ( <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, mozzarella [ <b>mleko</b> ], salsa pomidorowa) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	<b>Czwartek 14.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Chleb wiejski (30 g)	<b>Chleb wiejski</b> (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Twarożek grani (40 g)	<b>Twarożek grani</b> ( <b>mleko</b> pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (40 g)
	Pomidor (20 g)	<b>Pomidor</b> (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%-15 ml, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> -20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (80 g)	<b>Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym</b> (mięso wieprzowe z szynki, olej rzepakowy, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], cebula, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (80 g)
	Makaron świderki (80 g)	Makaron świderki [ <b>gluten</b> ] (80 g)
	Surówka z buraczków (40 g)	Surówka z buraczków (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (50 g)	<b>Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , masło ekstra [ <b>mleko</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	<b>Piątek 15.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Kaszka kukurydziana na mleku z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z bananami
	Chleb słonecznikowy (30 g)	<b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) <b>[mleko]</b> (3 g)
	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (40 g)	<b>Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem</b> (tuńczyk <b>[ryby]</b> , makrela <b>[ryby]</b> , serek śmietankowy <b>[mleko]</b> , szczypiorek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Zupa jarzynowa z zacierką (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, zacierka <b>[gluten, jaja]</b> - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Pierogi ruskie z cebulką i maselkiem (120 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i maselkiem</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>jaja</b> , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty <b>[mleko]</b> , cebula, sól, pieprz, masło ekstra <b>[mleko]</b> ) (120 g)
	Surówka po żydowsku (40 g)	<b>Surówka po żydowsku</b> (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszane, pietruszka, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	<b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) <b>[gluten]</b> (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) <b>[mleko]</b> (3 g)
	Hummus (15 g)	<b>Hummus</b> (ciecierzyca, pasta z <b>sezamu</b> , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (15 g)
	/ Ser żółty (10 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 g) <b>[mleko]</b>
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)

<p><b>Podsumowanie</b>                      Energia (kcal) 780                      Białko (g) 30                      Tłuszcz (g) 21                      Węglowodany (g) 115</p>	<p><b>Poniedziałek 18.05.2026r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b>                      Energia (kcal) 150                      Białko (g) 6                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 18</p>	<p>Płatki orkiszowe na mleku z nasionami chia i muszem brzoskwinowym (150 ml)</p> <p>Chleb żytni (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Mozzarella (10 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p>	<p>Płatki orkiszowe [<b>gluten</b>] (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z nasionami chia i muszem brzoskwinowym</p> <p><b>Chleb żytni</b> (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [<b>gluten</b>] (30 g)</p> <p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [<b>mleko</b>]</p> <p><b>Mozzarella (mleko,</b> sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [<b>mleko</b>] (10 g)</p> <p><b>Pomidor</b> (20 g)</p> <p><b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)</p>
<p><b>Śniadanie II</b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)</p>	<p>mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]</p>
<p><b>Zupa</b>                      Energia (kcal) 130                      Białko (g) 4                      Tłuszcz (g) 2                      Węglowodany (g) 25</p>	<p>Krem z czerwonej soczewicy z czosnkiem, świeżymi pomidarami, bazylią i grzankami (250 ml)</p>	<p><b>Krem z czerwonej soczewicy z czosnkiem, świeżymi pomidarami, bazylią i grzankami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, soczewica czerwona, pomidory – 150 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [<b>mleko</b>], <b>mleko</b>- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, bazylia, pieprz czarny, sól – 0,2 g, grzanki [<b>gluten</b>]- 15 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b>                      Energia (kcal) 320                      Białko (g) 22                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 44</p>	<p>Potrąwka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (80 g)</p> <p>Ryż jaśminowy (80 g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p><b>Potrąwka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym</b> (mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka 30% [<b>mleko</b>], jogurt naturalny [<b>mleko</b>], pieprz) (80 g)</p> <p>Ryż jaśminowy (80 g)</p> <p><b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)</p>
<p><b>Podwieczorek</b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 5                      Tłuszcz (g): 2                      Węglowodany (g): 12</p>	<p>Koktajl borówkowy na maślanie (100 g)</p> <p>Wafle ryżowe 1 szt.</p>	<p><b>Koktajl borówkowy na maślanie</b> (maślanka [<b>mleko</b>], borówka amerykańska) (100 g)</p> <p>Wafle ryżowe 1 szt.</p>

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	<b>Wtorek 19.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Bułka grahamka (30 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (40 g)	<b>Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem</b> (awokado, <b>jaja</b> , jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (40 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Stripsy z kurczaka (60 g)	<b>Stripsy z kurczaka</b> (filet z piersi kurczaka, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , płatki kukurydziane, bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Mizeria (40 g)	<b>Mizeria</b> (ogórek zielony, jogurt grecki [ <b>mleko</b> ]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [ <b>gluten</b> ]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Powidła śliwkowe *niskosłodzone (20 g)	Powidła śliwkowe *niskosłodzone (20 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109	<b>Środa 20.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza jaglana na mleku (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	<b>Herbata rooibos</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	<b>Krem pieczarkowy:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, groszek ptysiowy [ <b>gluten, jaja</b> ]- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 275 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	<b>Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko, jaja</b> , proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, jogurt grecki [ <b>mleko</b> ], laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 15	Roladka drobiowa z warzywami - wyrób własny (20 g)	<b>Roladka drobiowa z warzywami - wyrób własny</b> (m. drobiowe z kurczaka, czosnek, marchewka, szczypiorek) (20 g)
	Pieczywo chrupkie 1 szt.	<b>Pieczywo chrupkie</b> (pełnoziarnista mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], sól) 1 szt.

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	<b>Czwartek 21.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb wieloziarnisty (30 g)	<b>Chleb wieloziarnisty</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (20 g)	<b>Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi</b> (szynka wieprzowa, rukola, serek śmietankowy [ <b>mleko</b> ], pomidory suszone) (20 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	<b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>sele</b> r (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 [ <b>gluten</b> ] – 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 275 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (80 g)	<b>Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym</b> (mięso z piersi kurczaka, ser żółty [ <b>mleko</b> ], papryka, bulion jarzynowy, pieprz, cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ] (80 g)
	Surówka wielowarzywna (40 g)	<b>Surówka wielowarzywna</b> [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 3,5 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (100 g)	<b>Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim</b> (truskawki, maliny, jogurt grecki [ <b>mleko</b> ]) (100 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	<b>Talarki kukurydziane</b> (5 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	<b>Piątek 22.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Płatki ryżowe na mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem
	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (40 g)	<b>Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym</b> (twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszką]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50	Filet z dorsza panierowany (60 g)	<b>Filet z dorsza panierowany</b> (filet z dorsza [ <b>ryby</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (40 g)	<b>Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Ciasto marchewkowe (50 g)	<b>Ciasto marchewkowe</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ]) (50 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 730 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	<b>Poniedziałek 25.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [ <b>gluten</b> ] (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb graham (30 g)	<b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Paszтет z królika *pieczony (15 g)	<b>Paszтет z królika *pieczony</b> (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	<b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka súpki, marchewka talarki, ogórek súpki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	<b>Krem Shrekowy z grzankami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (100 g)	<b>Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], jabłko, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Hummus mix (20 g)	<b>Hummus mix</b> (ciecierzyca, pasta z <b>sezamu</b> , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	/ Serek śmietankowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy</b> ( <b>mleko</b> pasteryzowane i śmietana)) (20 g)
	Ogórek zielony talarki (20 g)	Ogórek zielony talarki (20 g)
	Wafle ryżowe 1 szt.	Wafle ryżowe 1 szt.

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116	<b>Wtorek 26.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Bułka wieloziarnista (30 g)	<b>Bułka wieloziarnista</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Ser żółty wędzony (10 g)	<b>Ser żółty wędzony</b> (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (10 g) <b>[mleko]</b>
	Ogórek kiszony (20 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny <b>[gluten]</b> - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Sznycielek wieprzowy w sosie śmietanowym (80 g)	<b>Sznycielek wieprzowy w sosie śmietanowym</b> (m. wieprzowe z szynki, <b>jaja</b> , <b>mleko</b> , bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , pieprz, śmietanka 30 % <b>[mleko]</b> , cebula, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	<b>Ziemniaki</b> (80 g)
	Surówka colesław (40 g)	<b>Surówka colesław</b> (kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny <b>[mleko]</b> , cebula, pieprz) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Serek owocowy *piątnica (80 g)	<b>Serek owocowy *piątnica</b> ( <b>mleko</b> pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (80 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (10 g)	<b>Herbatniki pełnoziarniste</b> (mąka pełnoziarnista <b>[gluten]</b> , cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (10 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	<b>Środa 27.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Płatki orkiszowe na mleku (150 ml)	Płatki orkiszowe [ <b>gluten</b> ] (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	<b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]
	Szynka pieczona z indyka (10 g)	<b>Szynka pieczona z indyka</b> (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	<b>Ogórek zielony</b> (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	<b>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa</b> (wywar warzywny (marchew 45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Lasagne bolognese (150 g)	<b>Lasagne bolognese</b> (makaron lasagne [ <b>gluten</b> ], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, <b>seler</b> , pieprz, bazylija, oregano, <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ]) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17	Tortilla z twarożkiem zielowym i rukolą (60 g)	<b>Tortilla z twarożkiem zielowym i rukolą</b> (tortilla: mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, olej rzepakowy, skrobia, sól, drożdże; twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], koperek, pietruszka, szczypiorek, rukola) (60 g)

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	<b>Czwartek 28.05.2026r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb orkiszowy (30 g)	<b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) <b>[gluten]</b> (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>
	Schabik pieczony (10 g)	<b>Schabik pieczony</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	<b>Papryka</b> (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	<b>Napar z rumianku</b> (200 ml)
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka]
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem serowo - śmietanowy ze szczypiorkiem groszkiem ptysiowym (250 ml)	<b>Krem serowo - śmietanowy</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, ser topiony <b>[mleko]</b> - 25 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 0,2 g, groszek ptysiowy <b>[gluten, jaja]</b> - 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Roladki drobiowe faszerowane brokułami i serem w sosie maślanym (80 g)	<b>Roladki drobiowe faszerowane brokułami i serem w sosie maślanym</b> (filet z piersi kurczaka, brokuł, śmietanka 30% <b>[mleko]</b> , cebula, czosnek, masło ekstra <b>[mleko]</b> ) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna <b>[gluten]</b> (80 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (40 g)	<b>Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka</b> (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (20 g)
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Drożdżówka z konfiturą różaną (50 g)	<b>Drożdżówka z konfiturą różaną</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , drożdże, olej rzepakowy, konfitura różana) (50 g)

<p><b>Podsumowanie</b>                      Energia (kcal) 790                      Białko (g) 26                      Tłuszcz (g) 19                      Węglowodany (g) 129</p>	<p><b>Piątek 29.05.2026r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b>                      Energia (kcal) 180                      Białko (g) 8                      Tłuszcz (g) 4                      Węglowodany (g) 24</p>	<p>Ryż na mleku z mussem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)</p> <p>Chleb wiejski (30 g)</p> <p>Masło ekstra (3 g)</p> <p>Jajko gotowane na twardo (40 g)</p> <p>Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)</p>	<p>Ryż (20 g) na <b>mleku</b> (130 ml) z mussem wieloowocowym i siemieniem lnianym</p> <p><b>Chleb wiejski</b> (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [<b>gluten</b>] (30 g)</p> <p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [<b>mleko</b>]</p> <p><b>Jajko gotowane na twardo</b> (40 g) [<b>jaja</b>]</p> <p><b>Dip jogurtowy ze szczypiorkiem</b> (jogurt naturalny [<b>mleko</b>], szczypiorek) (10 g)</p> <p><b>Pomidor</b> (20 g)</p> <p><b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)</p>
<p><b>Śniadanie II</b>                      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, pomarańcza gruszka]</p>
<p><b>Zupa</b>                      Energia (kcal) 100                      Białko (g) 4                      Tłuszcz (g) 2                      Węglowodany (g) 19</p>	<p>Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)</p>	<p><b>Krupnik z kaszą bulgur:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b>, pietruszka - 30 g, ziemniaki - 30 g, kasza bulgur- 30 g [<b>gluten</b>], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b>                      Energia (kcal) 320                      Białko (g) 11                      Tłuszcz (g) 14                      Węglowodany (g) 48</p>	<p>Paluszki rybne pieczone *frosty (50 g)</p> <p>Ziemniaki (80 g)</p> <p>Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (40 g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p><b>Paluszki rybne pieczone</b> (filet z ryb białych [<b>ryby</b>], mąka pszenna [<b>gluten</b>], bułka tarta (mąka pszenna [<b>gluten</b>], drożdże), papryka mielona, skrobia) (50 g)</p> <p><b>Ziemniaki</b> (80 g)</p> <p><b>Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą</b> (fasolka szparagowa, masło ekstra [<b>mleko</b>], bułka tarta [<b>gluten</b>]) (40 g)</p> <p><b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (20 g)</p>
<p><b>Podwieczorek</b>                      Energia (kcal) 130                      Białko (g) 2                      Tłuszcz (g) 0                      Węglowodany (g) 30</p>	<p>Placuszki z polewą jogurtowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim (40 g / 15 g)</p>	<p><b>Placuszki z polewą jogurtowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim</b> (mąka pszenna [<b>gluten</b>], <b>jaja</b>, <b>mleko</b>, proszek do pieczenia [<b>gluten</b>], olej rzepakowy, jogurt grecki [<b>mleko</b>], truskawki, laska wanilii) (40 g / 15 g)</p>