

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

| Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113 | Wtorek 05.05.2026 | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16 | 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] |
| | Ser Rolada Giżycka (10 g) | Ser Rolada Giżycka (mleko pasteryzowane, sól, kultury bakteryjne, stabilizator: chlorek wapnia, masło ekstra [mleko]) (10 g) |
| | Ogórek kiszony (20 g) | Ogórek kiszony (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo - warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17 | Rosół jarski z makaronem (250 ml) | Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski-2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49 | Paprykowe kotleciki z soczewicy czerwonej (60 g) | Paprykowe kotleciki z soczewicy czerwonej (papryka, soczewica czerwona, ziemniak, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten], papryka słodka mielona, pieprz, koperek, pietruszka) (60 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Mizeria (40 g) | Mizeria (ogórek zielony, jogurt grecki [mleko]) (40 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Truskawki (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12 | Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (100 g) | Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (100 g) |
| | Paluch kukurydziany 1szt. | Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) 1szt. |

| <p>Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114</p> | <p>Środa 06.05.2026r</p> | <p>Skład posiłków</p> |
|--|---|---|
| <p>Podsumowanie 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>Wędlina wegańska (10 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Herbata rooibos (200 ml)</p> | <p>Kasza manna [gluten] (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>Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Herbata rooibos (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, pomarańcza gruszką]</p> |
| <p>Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17</p> | <p>Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)</p> | <p>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)</p> |
| <p>II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53</p> | <p>Gulasz warzywny w lekkim sosie śmietanowym (100 g)</p> <p>Makaron świderki (80 g)</p> <p>Kompot porzeczkowy (200 ml)</p> | <p>Gulasz warzywny w lekkim sosie śmietanowym (ciecierzyca, cebula, marchewka, kalafior, kalarepa, śmietanka 30% [mleko], olej rzepakowy, czosnek, pieprz, natka pietruszki) (100 g)</p> <p>Makaron świderki [gluten] (80 g)</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>Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)</p> <p>Pieczyno chrupkie 1 szt.</p> | <p>Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], rzodkiewka, szczypiorek, ogórek zielony) (50 g)</p> <p>Pieczyno chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) 1 szt.</p> |

| Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115 | Czwartek 07.05.2026r | Skład posiłków |
|---|---|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24 | 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] |
| | Paszтет warzywny (20 g) | Paszтет warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g) |
| | Ogórek kiszony (20 g) | Ogórek kiszony (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 súpki, marchewka talarki, ogórek súpki, papryka, jabłko, banan, pomarańcza, gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14 | Barszcz biały z ziemniakami (250 ml) | Barszcz biały z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38 | Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (150 g) | Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko] , jaja , mąka pszenna [gluten] , jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, maliny) (150 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | Woda (200 ml) jabłko (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19 | Chleb razowy z ziarnami (15 g) | Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (15 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g) |
| | Guacamole (30 g) | Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 g) |
| | Pomidor (20 g) | Pomidor (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161 | Piątek 08.05.2026r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20 | 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 |
| | 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] |
| | Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (40 g) | Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (jaja, jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, kielki buraka) (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, pomarańcza gruszką] |
| Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15 | Zupa kalafiorowa z ryżem (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)- 150 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32 | Burgery z kalafiora (80 g) | Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (40 g) | Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (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 jogurtowe z rabarbarem - wyrób własny (50 g) | Ciasto jogurtowe z rabarbarem (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , olej rzepakowy, rabarbar, jogurt naturalny [mleko], proszek do pieczenia [gluten]) (50 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111 | Poniedziałek 11.05.2026r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I 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 [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)) (3 g) [mleko] |
| | Wędlina wegańska (10 g) | Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (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, pomarańcza gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17 | Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml) | Krem porowo - ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, por, ziemniaki – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny– 0,2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46 | Kociółek meksykański z fasolą czerwoną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g) | Kociółek meksykański z fasolą czerwoną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (fasola czerwona, kasza jęczmienna [gluten] , przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylija, cebula, czosnek) (200 g) |
| | Kompot wieloowocowy (200 ml) | Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11 | Cynamonka (50 g) | Cynamonka (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , olej rzepakowy, drożdże, masło ekstra [mleko] , cynamon) (50 g) |
| | Marchewka baby na parze (20 g) | Marchewka baby na parze (20 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106 | Wtorek 12.05.2026r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22 | Bułka pszenna (30 g) | Bułka pszenna (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Serek śmietankowy (20 g) | Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (20 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) |
| | 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, pomarańcza gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13 | 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, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36 | Kotleciki z ciecierzycy (80 g) | Kotleciki z ciecierzycy (ciecierzyca, marchewka, mąka pszenna [gluten] , bułka tarta [gluten] , cebula, czosnek, papryka mielona) (80 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Surówka z koperkiem (40 g) | Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, koperek, sok z cytryny) (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 | Parówki roślinne w szlafroczkach (50 g) | Parówki roślinne w szlafroczkach (parówki roślinne tarczyński (woda, olej słonecznikowy, skrobia, substancja zagęszczająca, stabilizator, sól, białko ziemniaczane, białko z ciecierzycy, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, aromat dymu wędzarniczego, białko grochu, cukier, błonnik pszeny bezglutenowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, difosforan żelaza (III), witamina B12.), ciasto francuskie (mąka pszenna [gluten] , woda, masło ekstra [mleko] , sól) (50 g) |
| | Delikatny sos czosnkowy (10 g) | Delikatny sos czosnkowy (jogurt grecki [mleko] , czosnek) (10 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129 | Środa 13.05.2026r | Skład posiłków |
|---|---|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21 | Płatki ryżowe na mleku (150 ml) | Płatki ryżowe (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] |
| | Wędlina wegańska (10 g) | Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 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] |
| Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21 | Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml) | Barszcz czerwony (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)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 0,2 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48 | Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwiniowym z kawałkami owoców (160 g) | Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwiniowym 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 z mozzarellą i domową salsą pomidorową (50 g) | Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, mozzarella [mleko], salsa pomidorowa) (50 g) |

| Podsumowanie | Czwartek 14.05.2026r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125 | | |
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30 | 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)) (3 g) [mleko] |
| | Twarożek grani (40 g) | Twarożek grani (mleko pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (40 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, pomarańcza gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21 | Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml) | Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%-15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko -20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny [gluten]- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43 | Pulpeciki warzywne duszone w sosie własnym (100 g) | Pulpeciki warzywne duszone w sosie własnym (marchewka, ziemniak, kalafior, jaja , mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (100 g) |
| | Makaron świderki (80 g) | Makaron świderki [gluten] (80 g) |
| | Surówka z buraczków (40 g) | Surówka z buraczków (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 | Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (50 g) | Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (50 g) |

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

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

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

| Podsumowanie Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109 | Środa 20.05.2026r | 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] |
| | Wędlina wegańska (10 g) | Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (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, pomarańcza gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21 | Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml) | Krem pieczarkowy: (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, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30 | Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (150 g) | Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 15 | Hummus mix (30 g) | Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g) |
| | Pieczywo chrupkie 1 szt. | Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) 1 szt. |

| Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93 | Czwartek 21.05.2026r | Skład posiłków |
|---|---|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20 | 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] |
| | Pasta z rukolą i pomidorami suszonymi (30 g) | Pasta z rukolą i pomidorami suszonymi (rukola, serek śmietankowy [mleko], pomidory suszone) (30 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | Napar z rumianku (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 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] |
| Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11 | Rosół jarski z makaronem (250 ml) | Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski-2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21 | Pulpeciki warzywne duszone w sosie własnym (100 g) | Pulpeciki warzywne duszone w sosie własnym (marchewka, ziemniak, kalafior, jaja , mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (100 g) |
| | Kasza jęczmienna (80 g) | Kasza jęczmienna [gluten] (80 g) |
| | Surówka wielowarzywna (40 g) | Surówka wielowarzywna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (40 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | Woda (200 ml) jabłko (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 3,5 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10 | Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (100 g) | Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (truskawki, maliny, jogurt grecki [mleko]) (100 g) |
| | Talarki kukurydziane (5 g) | Talarki kukurydziane (5 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101 | Piątek 22.05.2026r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I 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 mleku (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem |
| | Chleb orkiszowy (30 g) | Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko] |
| | Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (40 g) | Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (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, pomarańcza gruszką] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11 | Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml) | Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), sele 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)- 150 ml, marchew, sele r, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50 | Burgery z kalafiora (80 g) | Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 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 wiśniowy (200 ml) | Woda (200 ml) wiśnie (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13 | Ciasto marchewkowe (50 g) | Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (50 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 730 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111 | Poniedziałek 25.05.2026r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18 | Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml) | Owsianka [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z kakao i pomarańczą |
| | 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] |
| | Paszтет warzywny (20 g) | Paszтет warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 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, pomarańcza gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17 | Krem Shreka z grzankami (250 ml) | Krem Shrekowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46 | 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 wieloowocowy (200 ml) | Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11 | Hummus mix (20 g) | Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g) |
| | / Serek śmietankowy (20 g) | Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (20 g) |
| | Ogórek zielony talarki (20 g) | Ogórek zielony talarki (20 g) |
| | Wafle ryżowe 1 szt. | Wafle ryżowe 1 szt. |

| Podsumowanie | Wtorek 26.05.2026r | Skład posiłków |
|---|---------------------------------------|---|
| Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116 | | |
| Śniadanie I Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17 | 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] |
| | Ser żółty wędzony (10 g) | Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (10 g) [mleko] |
| | Ogórek kiszony (20 g) | Ogórek kiszony (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 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] |
| Zupa Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16 | Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml) | Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny [gluten]- 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40 | Kotleciki z marchewki i fasoli (80 g) | Kotleciki z marchewki i fasoli (marchewka, fasola biała, ziemniak, pietruszka, mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten], pieprz) (80 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Surówka colesław (40 g) | Surówka colesław (kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny [mleko], cebula, pieprz) (40 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | Woda (200 ml) Truskawki (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23 | Serek owocowy *piątnica (80 g) | Serek owocowy *piątnica (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (80 g) |
| | Herbatniki pełnoziarniste (10 g) | Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (10 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108 | Środa 27.05.2026r | Skład posiłków |
|---|--|---|
| Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20 | Płatki orkiszowe na mleku (150 ml) | Płatki orkiszowe [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] |
| | Wędlina wegańska (10 g) | Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo - warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8 | 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) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44 | Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (150 g) | Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (makaron spaghetti [gluten], fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (150 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 | Tortilla z twarożkiem zielonym i rukolą (60 g) | Tortilla z twarożkiem zielonym i rukolą (tortilla: mąka pszenna [gluten], woda, olej rzepakowy, skrobia, sól, drożdże; twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], koperek, pietruszka, szczypiorek, rukola) (60 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113 | Czwartek 28.05.2026r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16 | 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] |
| | Guacamole (30 g) | Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | Napar z rumianku (200 ml) |
| Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12 | Talerzyk owocowo - warzywny (100 g) | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, pomarańcza gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17 | Krem serowo - śmietanowy ze szczypiorkiem groszkiem ptysiowym (250 ml) | Krem serowo - śmietanowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, ser topiony [mleko] - 25 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49 | Pulpeciki z ciecierzycy i brokuła w sosie maślanym (100 g) | Pulpeciki z ciecierzycy i brokuła w sosie maślanym (ciecierzyca, brokuł marchewka, ziemniak, kalafior, śmietanka 30% [mleko] , masło ekstra [mleko] , cebula, czosnek) (100 g) |
| | Kasza jęczmienna (80 g) | Kasza jęczmienna [gluten] (80 g) |
| | Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (40 g) | Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (40 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | Woda (200 ml) jabłko (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12 | Drożdżówka z konfiturą różaną (50 g) | Drożdżówka z konfiturą różaną (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , drożdże, olej rzepakowy, konfitura różana) (50 g) |

| Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129 | Piątek 29.05.2026r | Skład posiłków |
|---|--|--|
| Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24 | Ryż na mleku z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml) | Ryż (20 g) na mleku (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym |
| | 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)) (3 g) [mleko] |
| | Jajko gotowane na twardo (40 g) | Jajko gotowane na twardo (40 g) [jaja] |
| | Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g) | Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (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, pomarańcza gruszka] |
| Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19 | Krupnik z kaszą bulgur (250 ml) | Krupnik z kaszą bulgur: (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 bulgur- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (250 ml) |
| II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48 | Burgery z kalafiora (80 g) | Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g) |
| | Ziemniaki (80 g) | Ziemniaki (80 g) |
| | Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (40 g) | Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko], bułka tarta [gluten]) (40 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | Woda (200 ml) wiśnie (20 g) |
| Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30 | Placuszki z polewą jogurtowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim (40 g / 15 g) | Placuszki z polewą jogurtowo - truskawkowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], jaja , mleko , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], truskawki, laska wanilii) (40 g / 15 g) |