

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal):<br>1020<br>Białko (g): 37<br>Tłuszcz (g): 34<br>Węglowodany (g):<br>148 | <b>Środa 01.07.2026r</b>                                                                        | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal): 260<br>Białko (g): 13<br>Tłuszcz (g): 11<br>Węglowodany (g):<br>26       | Miodowe kółeczka zbożowe na mleku bez laktozy (180 ml)                                          | Miodowe kółeczka zbożowe [ <b>gluten</b> ] (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                       | Chleb pszenno-żytni (40 g)                                                                      | <b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                       | Masło ekstra (3 g)                                                                              | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                       | Szynka wiejska (10 g)                                                                           | <b>Szynka wiejska</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, czosnek) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                       | Pomidor (20 g)                                                                                  | <b>Pomidor</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                       | Herbata rooibos (200 ml)                                                                        | <b>Herbata rooibos</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b><u>Śniadanie II</u></b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25           | Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)                                                               | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 140<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 19                       | Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)                                                             | <b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka - 30 g, ziemniaki - 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [ <b>gluten</b> ], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 63                  | Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. bez laktozy (180 g) | <b>Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. bez laktozy</b> (napój owsiany [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)                                                                                                         |
|                                                                                                                       | Kompot porzeczkowy (200 ml)                                                                     | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 8<br>Węglowodany (g): 20           | Chleb razowy z ziarnami (20 g)                                                                  | <b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia razowa [ <b>gluten</b> ], nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                       | Masło ekstra (3 g)                                                                              | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                       | Kiełbasa krakowska (10 g)                                                                       | <b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                       | Ogórek zielony (20 g)                                                                           | Ogórek zielony (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1020<br>Białko (g) 45<br>Tłuszcz (g) 28<br>Węglowodany (g) 140 | <b>Czwartek 02.07.2026r</b>                            | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 220<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 32     | Chleb wiejski (40 g)                                   | <b>Chleb wiejski</b> (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                     | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                      | Twarożek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem (50 g) | <b>Twarożek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem</b> (twaróg półtłusty bez laktozy [ <b>mleko</b> ], jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], szczypiorek, suszone pomidory) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                      | Napar z rumianku (200 ml)                              | <b>Napar z rumianku</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Śniadanie II</b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                     | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 140<br>Białko (g) 7<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 15             | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 ml)                | <b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [ <b>mleko</b> ], pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 400<br>Białko (g) 26<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 50       | Zrazy wieprzowe w sosie własnym (100 g)                | <b>Zrazy wieprzowe w sosie własnym</b> (mięso wieprzowe, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], ogórki kiszane, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek, olej rzepakowy) (100 g)                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                      | Kasza jęczmienna (100 g)                               | Kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ] (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                      | Surówka wiosenna (50 g)                                | <b>Surówka wiosenna</b> (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Kompot jabłkowy (200 ml)                               | <b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 3<br>Węglowodany (g) 21     | Koktajl jagodowo - bananowy z nasionami chia (150 g)   | <b>Koktajl jagodowo - bananowy z nasionami chia</b> (jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], jagody, banan, nasiona chia) (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                      | Paluch kukurydziany 1 szt.                             | Paluch kukurydziany 1 szt. (Kukurydza 100%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal): 1000<br>Białko (g): 45<br>Tłuszcz (g): 31<br>Węglowodany (g): 161 | <b>Piątek 03.07.2026r</b>                             | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal): 230<br>Białko (g): 14<br>Tłuszcz (g): 8<br>Węglowodany (g): 25     | Chleb słonecznikowy (40 g)                            | <b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy <b>[gluten]</b> ) (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                          | Masło ekstra (3 g)                                    | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                          | Ser żółty bez laktozy bez laktozy (15 g)              | <b>Ser żółty bez laktozy</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) <b>[mleko]</b> (15 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                          | Salata zielona/ Pomidor                               | <b>Salata zielona/ Pomidor</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                          | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)                      | <b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Śniadanie II</b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25     | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                    | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 27             | Zupa koperkowa z lanym ciastem (250 ml)               | <b>Zupa koperkowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, lane ciasto <b>[gluten, jaja]</b> - 30 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal): 400<br>Białko (g): 17<br>Tłuszcz (g): 13<br>Węglowodany (g): 54       | Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g)                | <b>Paluszki rybne pieczone</b> (filet z ryb białych <b>[ryby]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , bułka tarta (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                          | Ziemniaki (100 g)                                     | <b>Ziemniaki</b> (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                          | Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g) | <b>Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                          | Kompot wiśniowy (200 ml)                              | <b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal): 180<br>Białko (g): 6<br>Tłuszcz (g): 4<br>Węglowodany (g): 31     | Ciasto kakaowe z wiśnią (60 g)                        | <b>Ciasto kakaowe z wiśnią</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , napój owsniak <b>[gluten]</b> , olej rzepakowy, proszek do pieczenia <b>[gluten]</b> , kakao, wiśnie) (60 g)                                                                                                                                                                                                                                                              |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1040<br>Białko (g) 42<br>Tłuszcz (g) 29<br>Węglowodany (g) 155 | <b>Poniedziałek 06.07.2026r</b>                             | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 200<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 24      | Chleb orkiszowy (40 g)                                      | <b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                          | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                      | Ser żółty bez laktozy (15 g)                                | <b>Ser żółty bez laktozy</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [ <b>mleko</b> ] (15 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Pomidor (20 g)                                              | <b>Pomidor</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                      | Herbata wieloowocowa (200 ml)                               | <b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie II</b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                          | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 160<br>Białko (g) 9<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 22             | Krem Shreka z grzankami (250 ml)                            | <b>Krem Shreka</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [ <b>mleko</b> ], pieprz czarny– 2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 400<br>Białko (g) 14<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 61       | Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g) | <b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami</b> (makaron spaghetti pszenny [ <b>gluten</b> ], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (200 g)                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                      | Kompot wieloowocowy (200 ml)                                | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal): 180<br>Białko (g): 9<br>Tłuszcz (g): 6<br>Węglowodany (g): 23 | Serek owocowy *bez laktozy (100 g)                          | <b>Serek owocowy *bez laktozy</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) (100 g)                                                                                                                                                                |
|                                                                                                      | Wafle ryżowe 2szt.                                          | Wafle ryżowe 2szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1030<br>Białko (g) 41<br>Tłuszcz (g) 32<br>Węglowodany (g) 140 | <b>Wtorek 07.07.2026r</b>                                | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 210<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 29      | Chleb graham (40 g)                                      | <b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                       | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                      | Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)                   | <b>Schabik pieczony- wyrób własny</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 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><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                       | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal): 150<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 27         | Zupa ziemniaczana z marchewką i szynką pieczoną (250 ml) | <b>Zupa ziemniaczana</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka- 50 g, szynka wieprzowa- 5 g, ziemniaki- 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [ <b>mleko</b> ], majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 390<br>Białko (g) 16<br>Tłuszcz (g) 14<br>Węglowodany (g) 48       | De volaille drobiowy z sosie śmietanowym (100 g)         | <b>De volaille drobiowy z sosie śmietanowym</b> (m. drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka wegańska kokosowa) (100 g)                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                      | Kasza kuskus (100 g)                                     | Kasza kuskus [ <b>gluten</b> ] (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                      | Surówka z koperkiem (50 g)                               | <b>Surówka z koperkiem</b> (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                      | Kompot jabłkowy (200 ml)                                 | <b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal): 180<br>Białko (g): 3<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 31 | Weka z maselkiem (30 g/ 5g)                              | <b>Weka z maselkiem</b> (weka [mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (30 g/ 5g)                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                      | Warzywka do chrupania (30 g)                             | <b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1020<br>Białko (g) 36<br>Tłuszcz (g) 26<br>Węglowodany (g) 170 | <b>Środa 08.07.2026r</b>                                                        | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 260<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 27    | Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy (180 ml)                               | <b>Płatki kukurydziane</b> (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                      | Chleb pszenno-żytni (40 g)                                                      | <b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                              | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                      | Kiełbasa krakowska (10 g)                                                       | <b>Kiełbasa krakowska</b> [m. wieprzowe] (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><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                                              | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27             | Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (250 ml)                                      | <b>Zupa jarzynowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, fasolka szparagowa – 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [ <b>mleko</b> ], kasza jęczmienna - 30 g [ <b>gluten</b> ], pieprz czarny) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 63        | Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - jogurtową na jog. bez laktozy (200 g) | <b>Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - jogurtową na jog. bez laktozy</b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, <b>jaja</b> , jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], laska wanilii, maliny, truskawki) (200 g)                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                      | Kompot porzeczkowy (200 ml)                                                     | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 7<br>Tłuszcz (g): 8<br>Węglowodany (g): 14 | Chleb razowy z ziarnami (20 g)                                                  | <b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia razowa [ <b>gluten</b> ], nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                              | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                      | 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><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1010<br>Białko (g) 31<br>Tłuszcz (g) 28<br>Węglowodany (g) 169 | <b>Czwartek 09.07.2026r</b>                             | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal) 220<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 3<br>Węglowodany (g) 45      | Chleb żytni (40 g)                                      | <b>Chleb żytni</b> (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) <b>[gluten]</b> (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                             | Masło ekstra (3 g)                                      | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                             | Pasta z serka białego z szynką, awokado i rukolą (30 g) | <b>Pasta z serka białego z szynką, awokado i rukolą</b> (serek biały śmietankowy bez laktozy, awokado, rukola, szynka z indyka) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                             | Pomidor (20 g)                                          | <b>Pomidor</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                             | Napar z rumianku (200 ml)                               | <b>Napar z rumianku</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b><u>Śniadanie II</u></b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                      | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27             | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)              | <b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, sztydełko 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><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal): 400<br>Białko (g): 14<br>Tłuszcz (g): 13<br>Węglowodany (g): 56   | Filet z kurczaka panierowany (80 g)                     | <b>Filet z kurczaka panierowany</b> (filet z piersi kurczaka, <b>jaja</b> , bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , płatki kukurydziane) (80 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                             | Ziemniaki (100 g)                                       | <b>Ziemniaki</b> (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                             | Surówka colesław (50 g)                                 | <b>Surówka colesław</b> (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt bez laktozy <b>[mleko]</b> ) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                             | Lemoniada cytronowo - pomarańczowa (200 ml)             | <b>Woda</b> (200 ml) <b>sok z cytryny, sok z pomarańczy</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal) 180<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 31     | Ciasto marchewkowe - wyrób własny (60 g)                | <b>Ciasto marchewkowe</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , napój owsniak <b>[gluten]</b> , proszek do pieczenia <b>[gluten]</b> , olej rzepakowy, marchewka) (60 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g) 40<br>Tłuszcz (g) 28<br>Węglowodany (g) 139 | <b>Piątek 10.07.2026r</b>                                                  | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 230<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 24     | Bułka kajzerka (40 g)                                                      | <b>Bułka kajzerka</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g) [ <b>gluten</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                         | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [ <b>mleko</b> ] (3 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                      | Pasta jajeczna z tuńczykiem, szczypiorkiem i kielkam buraka (50 g)         | <b>Pasta jajeczna z tuńczykiem, szczypiorkiem i kielkam buraka</b> ( <b>jaja</b> , tuńczyk [ <b>ryby</b> ], jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], majonez [ <b>jaja</b> , <b>gorczyca</b> ], szczypiorek, kielki buraka) (50 g)                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)                                           | <b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Śniadanie II</b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                                         | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 2<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 22             | Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)                                             | <b>Zupa ogórkowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [ <b>mleko</b> ], pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 17<br>Tłuszcz (g) 13<br>Węglowodany (g) 44       | Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową (150 g) | <b>Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], jabłka, <b>jaja</b> , napój owsiany [ <b>gluten</b> ], jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], cynamon, laska wanilii) (150 g)                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Kompot wiśniowy (200 ml)                                                   | <b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 8<br>Węglowodany (g): 17 | Twarożek grani bez laktozy z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)             | <b>Twarożek grani bez laktozy z rzodkiewką i szczypiorkiem</b> ( <b>twarożek</b> grani (ziarna <b>twarogowe</b> , <b>śmietanka</b> , sól [ <b>mleko</b> ]), rzodkiewka, szczypiorek) (50 g)                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Weka z masłem (30 g/ 5g)                                                   | <b>Weka z masłem roślinnym</b> (weka [mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (30 g/ 5g)                                                                                                                                                                                                                           |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g) 40<br>Tłuszcz (g) 28<br>Węglowodany (g) 151  | <b>Poniedziałek 13.07.2026r</b>                         | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 200<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 24       | Chleb orkiszowy (40 g)                                  | <b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                       | Masło ekstra (3 g)                                      | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                       | Pasztet wieprzowo-drobiowy (20 g)                       | <b>Pasztet wieprzowo-drobiowy</b> (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                       | Pomidor (20 g)                                          | <b>Pomidor</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                       | Herbata wieloowocowa (200 ml)                           | <b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Śniadanie II</b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25  | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                      | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 25              | Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (250 ml)    | <b>Krem z białych warzyw</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [ <b>mleko</b> ], pieprz czarny, majeranek, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 390<br>Białko (g) 24<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 54         | Gulasz drobiowy z warzywami (100 g)                     | <b>Gulasz drobiowy z warzywami</b> (mięso drobiowe z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)                                                                                                                                   |
|                                                                                                       | Kasza jęczmienna (100 g)                                | Kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ] (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                       | Kompot wieloowocowy (200 ml)                            | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal): 180<br>Białko (g): 10<br>Tłuszcz (g): 6<br>Węglowodany (g): 25 | Deserek a'la monte z wiśniami *bez dodatku cukru (80 g) | <b>Deserek a'la monte z wiśniami *bez dodatku cukru</b> (jogurt sojowy [ <b>soja</b> ], kakao, wiśnie) (80 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                       | Herbatniki pełnoziarniste (10 g)                        | Herbatniki pełnoziarniste [ <b>gluten</b> ] (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1040<br>Białko (g) 45<br>Tłuszcz (g) 40<br>Węglowodany (g) 119        | <b>Wtorek 14.07.2026r</b>                                                                   | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal) 220<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 24     | Bułka grahamka (40 g)                                                                       | <b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                             | Masło ekstra (3 g)                                                                          | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                             | Ser żółty bez laktozy (15 g)                                                                | <b>Ser żółty bez laktozy</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [ <b>mleko</b> ] (15 g)                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                             | Pomidor/ Ogórek zielony (30 g)                                                              | Pomidor/ Ogórek zielony (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                             | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)                                                            | <b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Śniadanie II</u></b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                                                          | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27             | Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)                                                     | <b>Barszcz czerwony</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal) 360<br>Białko (g) 21<br>Tłuszcz (g) 19<br>Węglowodany (g) 26       | Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową na jog. bez laktozy (200 g) | <b>Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową na jog. bez laktozy</b> (makaron pszenny [ <b>gluten</b> ], twaróg półtłusty bez laktozy [ <b>mleko</b> ], jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], laska wanilii, truskawka) (200 g)                                                                                                     |
|                                                                                                             | Kompot porzeczkowy (200 ml)                                                                 | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal) 190<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 24     | Chleb orkiszowy (20 g)                                                                      | <b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (20 g)                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                             | Masło ekstra (3 g)                                                                          | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                             | Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)                                                      | <b>Schabik pieczony- wyrób własny</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                             | Warzywka do chrupania (30 g)                                                                | <b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1050<br>Białko (g) 42<br>Tłuszcz (g) 27<br>Węglowodany (g) 150 | <b>Środa 15.07.2026r</b>                          | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 210<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 32     | Kasza manna na mleku bez laktozy (180 ml)         | Kasza manna <b>[gluten]</b> (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                      | Chleb pszenny (40 g)                              | <b>Chleb pszenny</b> (mąka pszenna, drożdże, sól, woda) <b>[gluten]</b> (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Szynka rubinowa wędzona (10 g)                    | <b>Szynka rubinowa wędzona</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                      | Papryka (20 g)                                    | Papryka (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                      | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)                  | <b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie II</b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 140<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 19             | Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)               | <b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g <b>[gluten]</b> , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 390<br>Białko (g) 16<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 66        | Stripsy z kurczaka *pieczone (80 g)               | <b>Stripsy z kurczaka *pieczone</b> (m. drobiowe z kurczaka, <b>jaja</b> , bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , pieprz, czosnek) (80 g)                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                      | Ziemniaki (100 g)                                 | <b>Ziemniaki</b> (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                      | Surówka litewska (50 g)                           | <b>Surówka litewska</b> (burak czerwony, papryka, cebula, olej rzepakowy) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                      | Kompot wiśniowy (200 ml)                          | <b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal) 180<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 31     | Ciasto jogurtowe z malinami - wyrób własny (60 g) | <b>Ciasto jogurtowe z malinami</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , jogurt sojowy <b>[soja]</b> , olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, proszek do pieczenia <b>[gluten]</b> , maliny świeże) (60 g)                                                                                                                                                                                                 |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g) 41<br>Tłuszcz (g) 38<br>Węglowodany (g) 123 | <b>Czwartek 16.07.2026r</b>                                                             | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 230<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 26     | Chleb wieloziarnisty (40 g)                                                             | <b>Chleb wieloziarnisty</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) <b>[gluten]</b> (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                                      | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                      | Jajko na twardo (50 g)                                                                  | Jajko na twardo <b>[jaja]</b> (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Salata zielona/ Pomidor                                                                 | <b>Salata zielona/ Pomidor</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                      | Napar z rumianku (200 ml)                                                               | <b>Napar z rumianku</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Śniadanie II</b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                                                      | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27             | Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (250 ml)                              | <b>Barszcz biały</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, kielbaska wieprzowa- 15 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, jogurt bez laktozy - 5 g <b>[mleko]</b> , pieprz, majeranek- 2g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 370<br>Białko (g) 21<br>Tłuszcz (g) 19<br>Węglowodany (g) 28       | Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową na jog. bez laktozy (160 g) | <b>Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową na jog. bez laktozy</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , woda, jogurt bez laktozy <b>[mleko]</b> , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (160 g)                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                      | Lemoniada mango - cytryna (200 ml)                                                      | <b>Woda</b> (200 ml) <b>mus mango, sok z cytryny</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 4<br>Tłuszcz (g): 9<br>Węglowodany (g): 20 | Bułeczka mini orkiszowa (20 g)                                                          | <b>Bułeczka mini orkiszowa</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) (20 g) <b>[gluten]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                                      | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                      | Wędlina drobiowa (10 g)                                                                 | <b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                      | Papryka (20 g)                                                                          | Papryka (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1040<br>Białko (g) 45<br>Tłuszcz (g) 31<br>Węglowodany (g) 150 | <b>Piątek 17.07.2026r</b>                                                      | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 260<br>Białko (g) 15<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 26    | Chleb pszenno-żytni (40 g)                                                     | <b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                             | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                      | Twarożek paprykowy (50 g)                                                      | <b>Twarożek paprykowy</b> (twaróg półtłusty bez laktozy [ <b>mleko</b> ], jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], papryka) (50 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><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                                             | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 140<br>Białko (g) 7<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 15             | Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)                                          | <b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, jogurt bez laktozy - 5 g [ <b>mleko</b> ], pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny nitki [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 400<br>Białko (g) 17<br>Tłuszcz (g) 13<br>Węglowodany (g) 54       | Miruna nowozelandzka *panierowana (80 g)                                       | <b>Miruna nowozelandzka *panierowana</b> (filet z miruny nowozelandzkiej [ <b>ryby</b> ], <b>jaja</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], pieprz, czosnek) (80 g)                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                      | Ziemniaki (100 g)                                                              | Ziemniaki (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                      | Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)                         | <b>Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                      | Kompot wiśniowy (200 ml)                                                       | <b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 21     | Gofry wanilowe z dżemem truskawkowym z kawałkami owoców *niskosłodzonym (60 g) | <b>Gofry wanilowe z dżemem truskawkowym z kawałkami owoców *niskosłodzonym</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], napój owsniak [ <b>gluten</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], laska wanilii, dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzone) (60 g)                                                                                                                                                                                                          |



| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g) 37<br>Tłuszcz (g) 28<br>Węglowodany (g) 158 | <b>Poniedziałek 20.07.2026r</b>                                       | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 190<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 24     | Chleb żytni (40 g)                                                    | <b>Chleb żytni</b> (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) <b>[gluten]</b> (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                    | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                      | Ser żółty bez laktozy (15 g)                                          | <b>Ser żółty bez laktozy</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) <b>[mleko]</b> (15 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                      | Pomidor (20 g)                                                        | <b>Pomidor</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                      | Herbata wieloowocowa (200 ml)                                         | <b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Śniadanie II</b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                                    | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 25             | Krem dyniowo-marchewkowy groszkiem ptysiowym (250 ml)                 | <b>Krem dyniowo-marchewkowy</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, dynia- 100 g, pietruszka, <b>seler</b> , czosnek, ziemniak- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysiowy <b>[gluten, jaja]</b> - 15 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 60       | Makaron kokradki z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym (200 g) | <b>Makaron kokradki z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym</b> (m. drobiowe z kurczaka, makaron pszenny <b>[gluten]</b> , przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka, marchewka, kalafior, cebula, czosnek) (200 g)                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                      | Kompot wieloowocowy (200 ml)                                          | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 1<br>Tłuszcz (g) 0<br>Węglowodany (g) 34     | Wegańska koperta z prażonym jabłkiem (60 g)                           | Wegańska koperta z prażonym jabłkiem <b>[gluten]</b> (60 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1030<br>Białko (g) 41<br>Tłuszcz (g) 32<br>Węglowodany (g) 140 | <b>Wtorek 21.07.2026r</b>                                     | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 210<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 29      | Chleb graham (40 g)                                           | <b>Chleb graham</b> (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                            | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Szynka wieprzowa gotowana (10 g)                              | <b>Szynka wieprzowa gotowana</b> (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Ogórek małosolny (20 g)                                       | <b>Ogórek małosolny</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                      | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)                              | <b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Śniadanie II</b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                            | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27             | Zupa ogórkowa z makaronem literki (250 ml)                    | <b>Zupa ogórkowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [ <b>gluten</b> ]) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 390<br>Białko (g) 16<br>Tłuszcz (g) 14<br>Węglowodany (g) 48       | Kotlet mielony *wieprzowy (80 g)                              | <b>Kotlet mielony *wieprzowy</b> (mięso wieprzowe, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Ziemniaki (100 g)                                             | Ziemniaki (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                      | Kapsta młoda zasmażana (50 g)                                 | <b>Kapsta młoda zasmażana</b> (kapusta młoda, koperek, masło ekstra [ <b>mleko</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ]) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                      | Kompot śliwkowo - wiśniowy (200 ml)                           | <b>Woda</b> (200 ml) <b>śliwki, wiśnie</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 8<br>Węglowodany (g): 17 | Twarożek śmietankowo - truskawkowy *bez dodatku cukru (100 g) | <b>Twarożek śmietankowo - truskawkowy *bez dodatku cukru</b> (twaróg bez laktozy [ <b>mleko</b> ], jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], truskawki) (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                      | Bułka pszenno - żytnia (20 g)                                 | Bułka pszenno - żytnia (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1070<br>Białko (g) 45<br>Tłuszcz (g) 29<br>Węglowodany(g) 152  | <b>Środa 22.07.2026r</b>                                           | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 260<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 26    | Kasza jaglana na mleku bez laktozy (180 ml)                        | Kasza jaglana (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                      | Chleb pszenno-żytni (40 g)                                         | <b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                 | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                      | Filet gotowany z kurczaka (15 g)                                   | <b>Filet gotowany z kurczaka</b> (15 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                      | 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><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                                 | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 27         | Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)                                    | <b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 390<br>Białko (g) 26<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 53        | Kopytka z polewą jogurtowo - borówkową na jog. bez laktozy (200 g) | <b>Kopytka z polewą jogurtowo - borówkową na jog. bez laktozy</b> (ziemniaki, jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], <b>jaja</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], mąka ziemniaczana, laska wanilii, borówki amerykańskie) (200 g)                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                      | Kompot porzeczkowy (200 ml)                                        | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 4<br>Tłuszcz (g): 9<br>Węglowodany (g): 20 | Chleb razowy z ziarnami (20 g)                                     | <b>Chleb razowy z ziarnami</b> (mąka pszenna razowa [ <b>gluten</b> ], mąka żytnia razowa [ <b>gluten</b> ], nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                 | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                      | Hummus klasyczny (30 g)                                            | <b>Hummus klasyczny</b> (ciecierzyca, pasta z <b>sezamu</b> , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                      | Warzywka do chrupania (30 g)                                       | <b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1040<br>Białko (g) 36<br>Tłuszcz (g) 37<br>Węglowodany(g) 140 | <b>Czwartek 23.07.2026r</b>                     | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal) 230<br>Białko (g) 7<br>Tłuszcz (g) 12<br>Węglowodany (g) 23    | Chleb słonecznikowy (40 g)                      | <b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy <b>[gluten]</b> (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                            | Masło ekstra (3 g)                              | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                            | Twarożek grani bez laktozy (50 g)               | <b>Twarożek grani bez laktozy</b> (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) <b>[mleko]</b> (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                            | Pomidor (20 g)                                  | <b>Pomidor</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                            | Napar z rumianku (200 ml)                       | <b>Napar z rumianku</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Śniadanie II</u></b><br>Energia (kcal) 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)              | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27            | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)      | <b>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny <b>[gluten]</b> - 30 g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal) 360<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 58      | Pulpety drobiowe w sosie wielowarzywnym (100 g) | <b>Pulpety drobiowe w sosie wielowarzywnym</b> (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>jaja</b> , pomidory, papryka, marchewka, kalafior, cebula, czosnek) (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                            | Kasza jęczmienna (100 g)                        | Kasza jęczmienna <b>[gluten]</b> (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                            | Surówka po żydowsku (50 g)                      | <b>Surówka po żydowsku</b> (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszzone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                            | Kompot jabłkowy (200 ml)                        | <b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal) 180<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 23    | Weka z maselkiem (30 g/ 5g)                     | <b>Weka z maselkiem roślinnym</b> (weka [mąka pszenna <b>[gluten]</b> , mąka żytnia <b>[gluten]</b> , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło ekstra <b>[mleko]</b> ) (30 g/ 5g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                            | Marchewka słupki (30 g)                         | Marchewka słupki (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1010<br>Białko (g): 37<br>Tłuszcz (g): 31<br>Węglowodany (g): 158 | <b>Piątek 24.07.2026r</b>                                                                    | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal): 210<br>Białko (g): 8<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 32     | Chleb orkiszowy (40 g)                                                                       | <b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                | Masło ekstra (3 g)                                                                           | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                | Pasta z makreli i tuńczyka z delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem (50 g) | <b>Pasta z makreli i tuńczyka z delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem</b> (makrela [ <b>ryby</b> ], tuńczyk [ <b>ryby</b> ], serek śmietankowy bez laktozy [ <b>mleko</b> ], majonez [ <b>gorczyca</b> , <b>jaja</b> ], pomidory suszone, koperek) (50 g)                                                                                                                                     |
|                                                                                                                | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)                                                             | <b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b><u>Śniadanie II</u></b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25    | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                                                           | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27                | Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)                                                          | <b>Zupa pomidorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, jogurt bez laktozy - 5 g [ <b>mleko</b> ], pieprz czarny- 2 g, zacierka [ <b>gluten</b> , <b>jaja</b> ]- 30 g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal) 390<br>Białko (g) 16<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 66           | Jajko w sosie śmietano - koperkowym (100 g)                                                  | <b>Jajko w sosie śmietano - koperkowym (jaja</b> , śmietanka 30% bez laktozy [ <b>mleko</b> ], koperek) (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                | Ziemniaki (100 g)                                                                            | Ziemniaki (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                | Surówka ze świeżego ogórka (50 g)                                                            | Surówka ze świeżego ogórka (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                | Kompot wiśniowy (200 ml)                                                                     | <b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 3<br>Węglowodany (g) 21        | Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)                             | <b>Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru</b> (nasiona chia, truskawki, maliny, banan, jabłko, szpinak) (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                | Płatki kukurydziane (5 g)                                                                    | <b>Płatki kukurydziane</b> (5 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g): 44<br>Tłuszcz (g): 28<br>Węglowodany (g): 153 | <b>Poniedziałek 27.07.2026r</b>                                | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal): 220<br>Białko (g): 10<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 32    | Chleb orkiszowy (40 g)                                         | <b>Chleb orkiszowy</b> (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) <b>[gluten]</b> (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                | Masło ekstra (3 g)                                             | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                | Szynka rubinowa wędzona (10 g)                                 | <b>Szynka rubinowa wędzona</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                | Pomidor (20 g)                                                 | <b>Pomidor</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                | Herbata wieloowocowa (200 ml)                                  | <b>Herbata wieloowocowa</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b><u>Śniadanie II</u></b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25    | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                             | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 25                | Krem ziemniaczany z marchewką, tymiankiem i grzankami (250 ml) | <b>Krem ziemniaczany</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki- 50 g, marchewka- 20g, jogurt bez laktozy - 5 g <b>[mleko]</b> , pieprz czarny, tymianek- 2g, grzanki <b>[gluten]</b> - 15 g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal): 400<br>Białko (g): 26<br>Tłuszcz (g): 11<br>Węglowodany (g): 50      | Gulasz wieprzowy w sosie własnym (100 g)                       | <b>Gulasz wieprzowy w sosie własnym</b> (mięso wieprzowe z szynki, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, papryka, mąka pszenna <b>[gluten]</b> , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                | Kasza jęczmienna (100 g)                                       | Kasza jęczmienna <b>[gluten]</b> (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                | Surówka z kapusty czerwonej (50 g)                             | Surówka z kapusty czerwonej (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                | Kompot wieloowocowy (200 ml)                                   | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 1<br>Tłuszcz (g) 0<br>Węglowodany (g) 34        | Cynamonka (60 g)                                               | <b>Cynamonka</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , napój owsniak <b>[gluten]</b> , drożdże, cynamon, masło roślinne) (60 g)                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                | Warzywka do chrupania (30 g)                                   | <b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1070<br>Białko (g) 34<br>Tłuszcz (g) 29<br>Węglowodany (g) 161 | <b>Wtorek 28.07.2026r</b>                                                        | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 220<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 32     | Bułka kajzerka (40 g)                                                            | <b>Bułka kajzerka</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g) <b>[gluten]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                               | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                      | Twarożek wiejski bez laktozy (50 g)                                              | <b>Twarożek wiejski bez laktozy</b> (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) <b>[mleko]</b> (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Papryka (20 g)                                                                   | <b>Papryka</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                      | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)                                                 | <b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Śniadanie II</b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                                               | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 140<br>Białko (g) 7<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 15             | Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)                                                | <b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 100 g jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 420<br>Białko (g) 15<br>Tłuszcz (g) 18<br>Węglowodany (g) 48       | Kieszonka faszerowana z kolorową papryką w sosie śmietanowo - brokułowym (100 g) | <b>Kieszonka faszerowana z kolorową papryką w sosie śmietanowo - brokułowym</b> (mięso z piersi kurczaka, papryka, śmietanka 30% bez laktozy <b>[mleko]</b> , brokuł, pieprz, cebula, czosnek) (100 g)                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                      | Ziemniaki (100 g)                                                                | <b>Ziemniaki</b> (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                      | Surówka colesław (50 g)                                                          | <b>Surówka colesław</b> (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt bez laktozy <b>[mleko]</b> ) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                      | Kompot truskawkowy (200 ml)                                                      | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 4<br>Tłuszcz (g): 9<br>Węglowodany (g): 20 | Chleb żytni (20 g)                                                               | <b>Chleb żytni</b> (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) <b>[gluten]</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                      | Masło ekstra (3 g)                                                               | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                      | Ser żółty bez laktozy (15 g)                                                     | <b>Ser żółty bez laktozy</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) <b>[mleko]</b> (15 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                      | Ogórek kiszony (30 g)                                                            | <b>Ogórek kiszony</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1040<br>Białko (g) 45<br>Tłuszcz (g) 31<br>Węglowodany (g) 150 | <b>Środa 29.07.2026r</b>                                                         | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal) 260<br>Białko (g) 15<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 26    | Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy (180 ml)                                | Płatki kukurydziane (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                             | Chleb pszenno-żytni (40 g)                                                       | <b>Chleb pszenno-żytni</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [ <b>gluten</b> ] (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                             | Masło ekstra (3 g)                                                               | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                             | Szynka z indyka (10 g)                                                           | <b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                             | Ogórek zielony (20 g)                                                            | <b>Ogórek zielony</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                             | Herbata rooibos (200 ml)                                                         | <b>Herbata rooibos</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b><u>Śniadanie II</u></b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                                               | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 27         | Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)                                              | <b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, <b>seler</b> , pietruszka - 30 g, ziemniaki - 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [ <b>gluten</b> ], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal) 400<br>Białko (g) 14<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 61       | Pancakes z polewą jogurtowo - truskawkowo - malinową na jog. bez laktozy (200 g) | <b>Pancakes z polewą jogurtowo - truskawkowo - malinową na jog. bez laktozy</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], napój owsiany [ <b>gluten</b> ], <b>jaja</b> , laska wanilii, jogurt bez laktozy [ <b>mleko</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], truskawki, maliny) (200 g)                                                                                                               |
|                                                                                                             | Kompot porzeczkowy (200 ml)                                                      | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 21     | 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 (30 g)                                           | Powidła śliwkowe *niskosłodzone (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                             | / Miód (30 g)                                                                    | / Miód (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1040<br>Białko (g) 45<br>Tłuszcz (g) 31<br>Węglowodany (g) 150 | <b>Czwartek 30.07.2026r</b>                                 | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal) 260<br>Białko (g) 15<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 26    | Chleb słonecznikowy (40 g)                                  | <b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy <b>[gluten]</b> ) (40 g)                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                             | Masło ekstra (3 g)                                          | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                             | Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g)                      | <b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> ( <b>jaja</b> , jogurt bez laktozy <b>[mleko]</b> , majonez <b>[gorczyca, jaja]</b> szczypiorek) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                             | Salata masłowa (15 g)                                       | <b>Salata masłowa</b> (15 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                             | Napar z rumianku (200 ml)                                   | <b>Napar z rumianku</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b><u>Śniadanie II</u></b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)                          | mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 25             | Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)                       | <b>Zupa jarzynowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g <b>[mleko]</b> , pieprz czarny) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal) 400<br>Białko (g) 14<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 61       | Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g) | <b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami</b> (makaron spaghetti pszenny <b>[gluten]</b> , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (200 g)                                                                                                                                                               |
|                                                                                                             | Kompot jabłkowy (200 ml)                                    | <b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 4<br>Tłuszcz (g): 9<br>Węglowodany (g): 20 | Ciasto drożdżowe - jogurtowe z jagodami (60 g)              | <b>Ciasto drożdżowe - jogurtowe z jagodami</b> (napój owsiany <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>jaja</b> , jogurt sojowy <b>[soja]</b> , olej rzepakowy, drożdże, jagody) (60 g)                                                                                                                                                                                       |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g) 48<br>Tłuszcz (g) 26<br>Węglowodany (g) 142 | <b>Piątek 31.07.2026r</b>                                 | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal) 230<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 26     | Chleb wieloziarnisty (40 g)                               | <b>Chleb wieloziarnisty</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) <b>[gluten]</b> (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                             | Masło ekstra (3 g)                                        | <b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                             | Mozzarella (15 g)                                         | <b>Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna)</b> <b>[mleko]</b> (15 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                             | Pomidor (20 g)                                            | Pomidor (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                             | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)                          | <b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Śniadanie II</u></b><br>Energia (kcal): 100<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 25 | Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)                         | mix owoców i warzyw [np. marchewka súpki, marchewka talarki, ogórek súpki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 3<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 24             | Krem ze świeżych pomidorów z groszkiem ptysiowym (250 ml) | <b>Krem ze świeżych pomidorów z groszkiem ptysiowym</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 0,2 g, groszek ptysiowy <b>[gluten, jaja]</b> - 30 g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal) 400<br>Białko (g) 16<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 66        | Pierogi z mięsem polane masłem i cebulką (160 g)          | <b>Pierogi z mięsem polane masłem i cebulką</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło ekstra <b>[mleko]</b> ) (160 g)                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                             | Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)                   | <b>Surówka z marchewki i brzoskwini</b> (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                             | Kompot jabłkowy (200 ml)                                  | <b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 4<br>Tłuszcz (g): 9<br>Węglowodany (g): 20 | Pasztet warzywny pieczony (40 g)                          | <b>Pasztet warzywny pieczony</b> (marchewka, pietruszka, ciecierzycy, ziemniak, cebula, czosnek) (40 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                             | Wafle ryżowe 2szt.                                        | Wafle ryżowe 2szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |