

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	Środa 01.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Miodowe kółeczka zbożowe na mleku (150 ml)	Miodowe kółeczka zbożowe [gluten] (25 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Krupnik z kaszą jęczmienną (200 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtową z kawałkami brzoskwiń (160 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtową z kawałkami brzoskwiń (mleko , mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, brzoskwinie) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten], mąka żytnia razowa [gluten], nasiona słonecznika, siemę lniane, sól, drożdże, woda) (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Czwartek 02.07.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb wiejski (30 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem (40 g)	Twarożek z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, suszone pomidory) (40 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuż]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (200 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g) (200 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Zrazy wieprzowe w sosie własnym (80 g)	Zrazy wieprzowe w sosie własnym (mięso wieprzowe, mąka pszenna [gluten], ogórki kiszane, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek, olej rzepakowy) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Surówka wiosenna (40 g)	Surówka wiosenna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (25 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 120 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 20	Koktajl jagodowo - bananowy z nasionami chia (100 g)	Koktajl jagodowo - bananowy z nasionami chia (jogurt naturalny [mleko], jagody, banan, nasiona chia) (100 g)
	Paluch kukurydziany 1 szt.	Paluch kukurydziany 1 szt. (Kukurydza 100%)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Piątek 03.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Kaszka kukurydziana na mleku z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (25 g) na mleku (130 ml) z bananami
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słoju jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (10 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (10 g)
	Salata zielona/ Pomidor	Salata zielona/ Pomidor (25 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Zupa koperkowa z makaronem (200 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, makaron z semoliny [gluten] - 30 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Paluszki rybne pieczone *frosta (50 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby] , mąka pszenna [gluten] , bułka tarta (mąka pszenna [gluten] , drożdże), papryka mielona, skrobia) (50 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Ciasto czekoladowe z wiśnią (50 g)	Ciasto czekoladowe z wiśnią (mąka pszenna [gluten] , mleko , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , kakao, wiśnie) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Poniedziałek 06.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Płatki orkiszowe na mleku z nasionami chia i musiem brzoskwiniowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (25 g) na mleku (130 ml) z nasionami chia i musiem brzoskwiniowym
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem Shreka z grzankami (200 ml)	Krem Shreka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (150 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, oregano) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Serek owocowy *piątnica (80 g)	Serek owocowy *piątnica (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (80 g)
	Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	Wtorek 07.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony- wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuzy]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Zupa ziemniaczana z marchewką i szynką pieczoną (200 ml)	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, pietruszka- 50 g, szynka wieprzowa- 5 g, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	De volaille drobiowy z sosie serowym (80 g)	De volaille drobiowy z sosie serowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka 30% [mleko] , ser topiony [mleko]) (80 g)
	Kasza kuskus (80 g)	Kasza kuskus [gluten] (80 g)
	Surówka z koperkiem (40 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Croissant maślany polany gorzką czekoladą 70% (1 szt.)	Croissant maślany polany gorzką czekoladą 70% (mąka pszenna [gluten] , masło [mleko] , mleko , woda, cukier, sól, drożdże, gorzka czekolada [mleko] , kakao) (1 szt.)
	Marchewka mini na parze (25 g)	Marchewka mini na parze (25 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Środa 08.07.2026r	Skład posiłków
Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (25 g) na <u>mleku</u> (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska [m. wieprzowe] (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną (200 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 130 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, kasza jęczmienna - 30 g [gluten], pieprz czarny) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - jogurtową na jog. greckim (150 g)	Kopytka z polewą malinowo - truskawkowo - jogurtową na jog. greckim (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten], woda, jogurt grecki [mleko], laska wanilii, maliny, truskawki) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten], mąka żytnia razowa [gluten], nasiona słonecznika, siemę lniane, sól, drożdże, woda) (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115	Czwartek 09.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z serka białego z szynką, awokado i rukolą (25 g)	Pasta z serka białego z szynką, awokado i rukolą (serek biały śmietankowy [mleko], awokado, rukola, szynka z indyka) (25 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (200 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Kotlecik pożarski z kurczaka (60 g)	Kotlecik pożarski z kurczaka (filet z piersi kurczaka, mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], cebula, pieprze) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka colesław (40 g)	Surówka colesław (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt naturalny [mleko]) (40 g)
	Lemoniada cytronowo - pomarańczowa (200 ml)	Woda (200 ml) sok z cytryny, sok z pomarańczy (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19	Ciasto marchewkowe - wyrób własny (50 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten], mleko , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, marchewka) (50 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 10.07.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	Płatki ryżowe na mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (25 g) na mleku (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem
	Bułka kajzerka (30 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g) [gluten]
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Tuńczyk ze szczypiorkiem (50 g)	Tuńczyk ze szczypiorkiem [ryby] (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Zupa ogórkowa z ryżem (200 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (200 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Racuchy z prażonym jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową na jog. naturalnym (100 g)	Racuchy z prażonym jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową na jog. naturalnym (mąka pszenna [gluten], jabłka, mleko , jogurt naturalny [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (25 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Twarożek grani z rzodkiewką i szczypiorkiem (40 g)	Twarożek grani z rzodkiewką i szczypiorkiem (twarożek grani (ziarna twarogowe , śmietanka , sól [mleko]), rzodkiewka, szczypiorek) (40 g)
	Chlebek pszenny (30 g)	Chlebek ziołowy [gluten] (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 13.07.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [gluten] (25 g) na mleku (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet wieprzowo-drobiowy (15 g)	Pasztet wieprzowo-drobiowy (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuzy]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (200 ml)	Krem z białych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, majeranek, grzanki [gluten]- 15g) (200 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Gulasz drobiowy z warzywami (80 g)	Gulasz drobiowy z warzywami (mięso drobiowe z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (25 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Deserek a'la tiramisu z wiśniami *bez dodatku kawy oraz cukru (60 g)	Deserek a'la tiramisu z wiśniami *bez dodatku kawy oraz cukru (serek mascarpone [mleko], jogurt naturalny [mleko], kakao, cynamon, czekolada gorzka 70%, [mleko , kakao], wiśnie) (60 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (10 g)	Herbatniki pełnoziarniste [gluten] (10 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	Wtorek 14.07.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Pomidor/ Ogórek zielony (25 g)	Pomidor/ Ogórek zielony (25 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Barszcz czerwony z ziemniakami (200 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 2 g (200 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (150 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (makaron pszenny [gluten], twaróg półtłusty [mleko], jogurt grecki [mleko], laska wanilii, truskawka) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (25 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Chleb orkiszowy (15 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony- wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Marchewka mini na parze (25 g)	Marchewka mini na parze (25 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	Środa 15.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Kasza manna na mleku (150 ml)	Kasza manna [gluten] (25 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenny (30 g)	Chleb pszenny (mąka pszenna, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Krupnik z kaszą jęczmienną (200 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Stripsy z kurczaka *pieczone (60 g)	Stripsy z kurczaka *pieczone (m. drobiowe z kurczaka, mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka litewska (40 g)	Surówka litewska (burak czerwony, papryka, cebula, olej rzepakowy) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Ciasto jogurtowe z malinami - wyrób własny (50 g)	Ciasto jogurtowe z malinami (mąka pszenna [gluten], jogurt naturalny [mleko], olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, proszek do pieczenia [gluten], maliny świeże) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	Czwartek 16.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Chleb wieloziarnisty (30 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Salata zielona/ Pomidor	Salata zielona/ Pomidor (25 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (200 ml)	Barszcz biały (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, zakwas pszenny [gluten]- 50 ml, kielbaska wieprzowa- 15 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową (120 g)	Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową (mąka pszenna [gluten], woda, jogurt naturalny [mleko], olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe, laska wanilli) (120 g)
	Lemoniada mango - cytryna (200 ml)	Woda (200 ml) mus mango, sok z cytryny (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Bułeczka mini orkiszowa (15 g)	Bułeczka mini orkiszowa (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) (15 g) [gluten]
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	Piątek 17.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Ryż na mleku z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (25 g) na mleku (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek paprykowy (40 g)	Twarożek paprykowy (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], papryka) (40 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Zupa kalafiorowa z makaronem (200 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Miruna nowozelandzka *panierowana (60 g)	Miruna nowozelandzka *panierowana (filet z miruny nowozelandzkiej [ryby], mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Gofry wanilowe z dżemem truskawkowym z kawałkami owoców *niskosłodzonym (50 g)	Gofry wanilowe z dżemem truskawkowym z kawałkami owoców *niskosłodzonym (mąka pszenna [gluten], mleko , proszek do pieczenia [gluten], laska wanilii, dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzone) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 115	Poniedziałek 20.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki jaglane na mleku z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)	Płatki jaglane (25 g) na mleku (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym
	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (10 g)	Mozzarella (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) (10 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem dyniowo-marchewkowy grzankami (200 ml)	Krem dyniowo-marchewkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, marchew, dynia- 100 g, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Makaron kokradki z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym (150 g)	Makaron kokradki z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym (m. drobiowe z kurczaka, makaron pszenny [gluten] , przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka, marchewka, kalafior, cebula, czosnek) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 1 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 34	Koperta z prażonym jabłkiem (60 g)	Koperta z prażonym jabłkiem [gluten, mleko] (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	Wtorek 21.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka wieprzowa gotowana (10 g)	Szynka wieprzowa gotowana (10 g)
	Ogórek małosolny (20 g)	Ogórek małosolny (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa ogórkowa z makaronem literki (200 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Kotlet mielony *wieprzowy (60 g)	Kotlet mielony *wieprzowy (mięso wieprzowe, mąka pszenna [gluten] , bułka tarta [gluten] , olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Kapsta młoda zasmażana (40 g)	Kapsta młoda zasmażana (kapusta młoda, koperek, masło ekstra [mleko] , mąka pszenna [gluten]) (40 g)
	Kompot śliwkowo - wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) śliwki, wiśnie (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13	Twarożek śmietankowo - truskawkowy *bez dodatku cukru (80 g)	Twarożek śmietankowo - truskawkowy *bez dodatku cukru (twaróg śmietankowy [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , truskawki) (80 g)
	Bułka pszenno - żytnia (15 g)	Bułka pszenno - żytnia (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109	Środa 22.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza jaglana na mleku (150 ml)	Kasza jaglana (25 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Filet gotowany z kurczaka (10 g)	Filet gotowany z kurczaka (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa koperkowa z ryżem (200 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko], ziemniaki, jogurt naturalny [mleko], mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, laska wanilii, borówki amerykańskie) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten], mąka żytnia razowa [gluten], nasiona słonecznika, siemę lniane, sól, drożdże, woda) (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Hummus klasyczny (25 g)	Hummus klasyczny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (25 g)
	Marchewka mini na parze (25 g)	Marchewka mini na parze (25 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	Czwartek 23.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek grani (40 g)	Twarożek grani (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) [mleko] (40 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (200 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 270 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Pulpety drobiowe w sosie wielowarzywnym (80 g)	Pulpety drobiowe w sosie wielowarzywnym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten] , pomidory, papryka, marchewka, kalafior, cebula, czosnek) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Surówka po żydowsku (40 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszzone, pietruszka, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Weka z masłem (30 g/ 5g)	Weka (mąka pszenna [gluten] , woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]), masło ekstra [mleko] (30 g/5 g)
	Marchewka słupki (25 g)	Marchewka słupki (25 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	Piątek 24.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Owsianka a'la Raffaello z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym (150 ml)	Owsianka a'la Raffaello [gluten] (25 g) na mleku (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z makreli i tuńczyka z delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem (40 g)	Pasta z makreli i tuńczyka z delikatnym serkiem, pomidorami suszonymi i szczypiorkiem (makrela [ryby], tuńczyk [ryby], serek śmietankowy [mleko], pomidory suszone, koperek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11	Zupa pomidorowa z makaronem (200 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny [gluten]- 30 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50	Puleciki warzywne w sosie śmietano - koperkowym (100 g)	Puleciki warzywne w sosie śmietano - koperkowym (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, mąka pszenna [gluten], śmietanka 30% [mleko], koperek) (100 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka ze świeżego ogórka (40 g)	Surówka ze świeżego ogórka (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9	Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (100 g)	Mus warzywno-owocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (nasiona chia, truskawki, maliny, banan, jabłko, szpinak) (100 g)
	Płatki kukurydziane (5 g)	Płatki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Poniedziałek 27.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Orkiszanka z bananami, musem malinowym *bez cukru i nasionami chia (150 ml)	Orkiszanka z bananami, musem malinowym *bez cukru i nasionami chia [gluten] (25 g) na mleku (130 ml)
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krem ziemniaczany z marchewką, tymiankiem i grzankami (200 ml)	Krem ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki- 50 g, marchewka- 20g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek- 2g, grzanki [gluten] - 15 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Gulasz wieprzowy w sosie własnym (80 g)	Gulasz wieprzowy w sosie własnym (mięso wieprzowe z szynki, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, papryka, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Surówka z kapusty czerwonej (40 g)	Surówka z kapusty czerwonej (40 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Cynamonka (50 g)	Cynamonka (mąka pszenna [gluten] , mleko , drożdże, cynamon, masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Marchewka mini na parze (25 g)	Marchewka mini na parze (25 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116	Wtorek 28.07.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Bułka kajzerka (30 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g) [gluten]
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek wiejski (40 g)	Twarożek wiejski (ziarna twarogowe, śmietanka, sól) [mleko] (40 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Zupa kalafiorowa z ryżem (200 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 100 g śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (200 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Kieszonka faszerowana z kolorową papryką i mozzarellą w sosie śmietanowo - brokułowym (80 g)	Kieszonka faszerowana z kolorową papryką i mozzarellą w sosie śmietanowo - brokułowym (mięso z piersi kurczaka, mozzarella [mleko] , papryka, śmietanka 30% [mleko] , brokuł, pieprz, cebula, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka colesław (40 g)	Surówka colesław (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt naturalny [mleko]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (25 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Chleb żytni (15 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Ogórek kiszony (25 g)	Ogórek kiszony (25 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	Środa 29.07.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (25 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Krupnik z kaszą jęczmienną (200 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (200 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Pancakes z polewą jogurtowo - truskawkowo - malinową na jog. greckim (150 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - truskawkowo - malinową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , laska wanilii, jogurt grecki [mleko], proszek do pieczenia [gluten], truskawki, maliny) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (25 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17	Weka (15 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Powidła śliwkowe *niskosłodzone (25 g)	Powidła śliwkowe *niskosłodzone (25 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Czwartek 30.07.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Salata masłowa (10 g)	Salata masłowa (10 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa jarzynowa z ziemniakami (200 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 130 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny) (200 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Lasagne bolognese (150 g)	Lasagne bolognese (makaron lasagne [gluten] , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, seler , pieprz, bazylia, oregano, mleko , mąka pszenna [gluten] , śmietanka 30% [mleko]) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (25 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 120 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 20	Ciasto drożdżowo - jogurtowe z jagodami (50 g)	Ciasto drożdżowo - jogurtowe z jagodami (mleko , mąka pszenna [gluten] , jogurt naturalny [mleko] , olej rzepakowy, drożdże, jagody) (50 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Piątek 31.07.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Płatki jęczmienne na mleku z otrębami pszennymi i świeżymi truskawkami (150 ml)	Płatki jęczmienne z otrębami pszennymi i świeżymi truskawkami [gluten] (25 g) na mleku (130 ml)
	Chleb wieloziarnisty (30 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (10 g)	Mozzarella (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krem ze świeżych pomidorów z grzankami (200 ml)	Krem ze świeżych pomidorów z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 0,2 g, grzanki [gluten]- 30 g) (200 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (120 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (120 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (40 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (25 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Pasztet warzywny pieczony (30 g)	Pasztet warzywny pieczony (marchewka, pietruszka, ciecierzycza, ziemniak, cebula, czosnek) (30 g)
	Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.