

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g): 44<br>Tłuszcz (g): 28<br>Węglowodany (g): 153 | <b>Poniedziałek 03.08.2026r</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 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 z królika *pieczony (20 g)                                     | <b>Pasztet z królika</b> (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                         | Ogórek kiszony (20 g)                                                  | <b>Ogórek kiszony</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                         | Herbata wielowocowa (200 ml)                                           | <b>Herbata wielowocowa</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, śliwka, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 25                | Krem z wielowarzywny z cukinią i grzankami (250 ml)                    | <b>Krem z wielowarzywny z cukinią</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, cukinia, marchewka, por, pietruszka- 150 g, ziemniaki-50 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pierz, koperek- 2g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal): 400<br>Białko (g): 26<br>Tłuszcz (g): 11<br>Węglowodany (g): 50      | Leczo z bukietem warzyw i domową kiełbaską wieprzową (100 g)           | <b>Leczo z bukietem warzyw i domową kiełbaską wieprzową</b> (kiełbasa wieprzowa, pomidory w puszcze, pomidory świeże, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 12% [ <b>mleko</b> ], papryka, marchewka, kalafior, cukinia, cebula, czosnek) (100 g)                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                         | Makaron świderki (100 g)                                               | Makaron świderki [ <b>gluten</b> ] (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                         | Kompot wielowocowy (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) 2<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 31        | Kieszonka jogurtowo - drożdżowa z prażonym jabłkiem i cynamonem (60 g) | <b>Kieszonka jogurtowo - drożdżowa z prażonym jabłkiem i cynamonem</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], drożdże, masło ekstra [ <b>mleko</b> ], jabłka, cynamon (60 g)                                                                                                                                                                                                                                   |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal): 1000<br>Białko (g): 43<br>Tłuszcz (g): 22<br>Węglowodany (g): 158 | <b>Wtorek 04.08.2026r</b>                                           | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal): 200<br>Białko (g): 10<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 30     | Bułka wieloziarnista (40 g)                                         | <b>Bułka wieloziarnista</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> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                 | Ser żółty (15 g)                                                    | <b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [ <b>mleko</b> ] (15 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                 | Pomidor (20 g)                                                      | <b>Pomidor</b> (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 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 ogórkowa z ziemniakami (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, ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></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 (160 g) | <b>Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe, laska wanilli) (160 g)                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                 | Kompot truskawkowy (200 ml)                                         | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 3<br>Węglowodany (g): 22     | 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> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                 | Miód naturalny (30 g)                                               | Miód naturalny (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                 | / Serek śmietankowy ze szczypiorkiem (30 g)                         | / Serek śmietankowy ze szczypiorkiem [ <b>mleko</b> ] (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal): 1020<br>Białko (g): 37<br>Tłuszcz (g): 34<br>Węglowodany (g): 148 | <b>Środa 05.08.2026r</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): 26    | Miodowe kółeczka zbożowe na mleku (180 ml)        | Miodowe kółeczka zbożowe [ <b>gluten</b> ] (30 g) na <b>mleku</b> (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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                 | 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><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 (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ] – 30 g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 63            | Chrupiący filec z kurczaka (80 g)                 | <b>Chrupiący filec z kurczaka</b> (filec z piersi kurczaka , <b>mleko</b> , płatki kukurydziane, panierka panko [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], pieprz) (80 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                 | Młode ziemniaczki z koperkiem (100 g)             | <b>Młode ziemniaczki z koperkiem</b> (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                 | Mizeria (50 g)                                    | <b>Mizeria</b> (ogórek zielony, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ]) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                 | Kompot porzeczkowy (200 ml)                       | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</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> ], <b>mleko</b> , proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, marchewka) (60 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1050<br>Białko (g) 45<br>Tłuszcz (g) 28<br>Węglowodany (g) 140 | <b>Czwartek 06.08.2026r</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> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                      | Serek fromage ziołowy z ogórkiem (50 g)                                                  | <b>Serek fromage ziołowy z ogórkiem</b> (twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], ogórek, koperek, natka pietruszki) (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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 140<br>Białko (g) 7<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 15             | Żurek z ziemniakami (250 ml)                                                             | <b>Żurek</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 żytni [ <b>gluten</b> ]- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 100g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 400<br>Białko (g) 26<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 50       | Roladka wieprzowa faszerowana szpinakiem w sosie własnym (100 g)                         | <b>Roladka wieprzowa faszerowana szpinakiem w sosie własnym</b> (m. wieprzowe, olej rzepakowy, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], bulion jarzynowy, szpinak, czosnek, chrzan, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                      | Kasza bulgur (100 g)                                                                     | Kasza bulgur [ <b>gluten</b> ] (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                      | Surówka Coseław (50 g)                                                                   | <b>Surówka Coseław</b> (kapusta biała, jabłko, marchewka, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], 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) 150<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 3<br>Węglowodany (g) 21     | Kokosowy pudding z tapioki na mleku z mussem malinowo-porceczkowym- wyrób własny (150 g) | <b>Kokosowy pudding z tapioki na mleku z mussem malinowo-porceczkowym</b> (tapioka, <b>mleko</b> , maliny, porzeczeki, kokos, laska wanilii) (150 g)                                                                                                                                                                                                                                            |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal): 1000<br>Białko (g): 45<br>Tłuszcz (g): 31<br>Węglowodany (g): 161 | <b>Piątek 07.08.2026r</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> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                          | Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)                             | <b>Pasta warzywna - wyrób własny</b> (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                          | Pomidor                                                          | <b>Pomidor</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, arbuź]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <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, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><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): 150<br>Białko (g): 4<br>Tłuszcz (g): 3<br>Węglowodany (g): 21     | Mus owocowo-warzywny z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g) | <b>Mus owocowo-warzywny z nasionami chia *bez dodatku cukru</b> (truskawki, maliny, banan, jabłko, marchewka, nasiona chia) (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                          | Paluch kukurydziany 2 szt.                                       | Paluch kukurydziany 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1040<br>Białko (g) 42<br>Tłuszcz (g) 29<br>Węglowodany (g) 155 | <b>Poniedziałek 10.08.2026r</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> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                      | Twarożek grani z kielkami rzodkiewki, szczypiorkiem i pomidorem (50 g)                               | <b>Twarożek grani z kielkami rzodkiewki, szczypiorkiem i pomidorem (twarożek</b> grani (ziarna <b>twarogowe</b> , <b>śmietanka</b> , sól [ <b>mleko</b> ]), kielki rzodkiewki, szczypiorek, pomidor) (50 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, śliwka, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 160<br>Białko (g) 9<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 22             | Zupa Shreka z grzankami (250 ml)                                                                     | <b>Zupa 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, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 400<br>Białko (g) 14<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 61       | Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym, bukietem warzyw i bazylią (200 g)                           | <b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym, bukietem warzyw i bazylią</b> (makaron spaghetti pszenny [ <b>gluten</b> ], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, 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 | Deserek jaglano - kakaowy na jog. naturalnym z dodatkiem otrębów pszennych i musem jagodowym (100 g) | <b>Deserek jaglano-kakaowy na jog. naturalnym z dodatkiem otrębów pszennych i musem jagodowym</b> (jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], kasza jaglana, kakao, otręby pszenne [ <b>gluten</b> ], jagody) (100 g)                                                                                                                                                                                                 |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1020<br>Białko (g) 41<br>Tłuszcz (g) 32<br>Węglowodany (g) 140 | <b>Wtorek 11.08.2026r</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> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                      | Polędwica sopocka (10 g)                                                                     | Polędwica sopocka [m. wieprzowe] (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) 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) 14<br>Węglowodany (g) 48       | Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową z kawałkami owoców (180 g) | <b>Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową z kawałkami owoców</b> ( <b>mleko</b> , mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], laska wanilii, truskawki) (180 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     | Weka z masłem (30 g/ 5g)                                                                     | <b>Weka</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [ <b>gluten</b> ]), masło ekstra [ <b>mleko</b> ] (30 g/5 g)                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                      | Warzywka do chrupania (30 g)                                                                 | <b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1040<br>Białko (g) 36<br>Tłuszcz (g) 26<br>Węglowodany (g) 170 | <b>Środa 12.08.2026r</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 (180 ml)                  | <b>Płatki kukurydziane</b> (30 g) na mleku [ <b>mleko</b> ] (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, pieprz) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Papryka (20 g)                                         | <b>Papryka</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                      | Herbata rooibos (200 ml)                               | <b>Herbata rooibos</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         | 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>II Danie</b><br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 63        | Filet z kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym (100 g) | <b>Filet z kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym</b> (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], marchewka, koperek, cebula, czosnek) (100 g)                                                                                                                         |
|                                                                                                      | Kasza kuskus (100 g)                                   | Kasza kuskus [ <b>gluten</b> ] (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                      | Fasolka szparagowa na parze z masłem (50 g)            | <b>Fasolka szparagowa na parze z masłem</b> (fasolka szparagowa, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                      | Kompot porzeczkowy (200 ml)                            | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal) 180<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 31     | Muffinki kakaowo - waniliowe z malinami (60 g)         | <b>Muffinki kakaowo - waniliowe z malinami</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], <b>mleko</b> , proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], kakao, olej rzepakowy, maliny, laska wanilii) (60 g)                                                                                                                                                               |



| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1010<br>Białko (g) 31<br>Tłuszcz (g) 28<br>Węglowodany (g) 169 | <b>Czwartek 13.08.2026r</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 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                             | Mozzarella (15 g)                                                     | <b>Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko]</b> (15 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                             | Salata zielona / Pomidor (30 g)                                       | Salata zielona / Pomidor (30 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, arbuzy]                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27             | Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)                                  | <b>Zupa pomidorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny <b>[gluten]</b> - 30 g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal): 400<br>Białko (g): 14<br>Tłuszcz (g): 13<br>Węglowodany (g): 56   | Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (80 g)             | <b>Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone</b> (m. wieprzowe, <b>mleko</b> , bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , marchewka, cebula, pietruszka) (80 g)                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                             | Ziemniaki (100 g)                                                     | <b>Ziemniaki</b> (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                             | Surówka z buraczków (50 g)                                            | <b>Surówka z buraczków</b> (buraki, jabłko, cebula, sok z cytryny) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                             | Kompot truskawkowy (200 ml)                                           | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 3<br>Węglowodany (g) 21     | Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanie z siemieniem lnianym (150 g) | <b>Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanie z siemieniem lnianym</b> (maślanka <b>[mleko]</b> , truskawka, banany, siemię lniane) (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                             | Paluch kukurydziany 2 szt.                                            | Paluch kukurydziany 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal): 1030<br>Białko (g): 36<br>Tłuszcz (g): 41<br>Węglowodany (g): 128 | <b>Piątek 14.08.2026r</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> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                          | Pomidorowa pasta z makrelą, tuńczykiem, serkiem śmietankowym i szczypiorkiem (50 g) | <b>Pomidorowa pasta z makrelą, tuńczykiem, serkiem śmietankowym i szczypiorkiem</b> (makrela [ <b>ryby</b> ], tuńczyk [ <b>ryby</b> ], serek śmietankowy [ <b>mleko</b> ], pomidory, szczypiorek) (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 słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 3<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 24                 | Lekki krem z młodych warzyw z grzankami (250 ml)                                    | <b>Lekki krem z młodych warzyw</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, kalafior, marchewka, pietruszka, <b>seler</b> , ziemniaki- 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 0,2 g, grzanki [ <b>gluten</b> ]- 30 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 19<br>Węglowodany (g) 40           | Puleciki warzywne w sosie śmietano - koperkowym (150 g)                             | <b>Puleciki warzywne w sosie śmietano - koperkowym</b> (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], śmietanka 30% [ <b>mleko</b> ], koperek) (150 g)                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                          | Ziemniaki (100 g)                                                                   | Ziemniaki (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                          | Surówka z marchewki i jabłka (50 g)                                                 | <b>Surówka z marchewki i jabłka</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                          | Kompot wiśniowy (200 ml)                                                            | <b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 14        | Serek śmietankowy z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)                               | Serek śmietankowy z rzodkiewką i szczypiorkiem [ <b>mleko</b> ] (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                          | Wafle ryżowe 2 szt.                                                                 | Wafle ryżowe 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g) 40<br>Tłuszcz (g) 28<br>Węglowodany (g) 151 | <b>Poniedziałek 17.08.2026r</b>                                                          | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</b><br>Energia (kcal) 240<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 *pieczony (20 g)                                            | <b>Pasztet wieprzowo - drobiowy</b> (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                      | Ogórek kiszony (20 g)                                                                    | <b>Ogórek kiszony</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, śliwka, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 25             | Krem marchewkowy z grzankami (250 ml)                                                    | <b>Krem 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, marchewka- 100g, ziemniaki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, 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        | Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - brzoskwinową na jog. greckim (200 g) | <b>Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-brzoskwinową na jog. greckim</b> (makaron pszenny <b>[gluten]</b> , twaróg półtłusty <b>[mleko]</b> , jogurt naturalny grecki <b>[mleko]</b> , brzoskwinie, laska wanilii) (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): 140<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 1<br>Węglowodany (g): 28 | Letni smoothie warzywno - owocowe (250 ml)                                               | <b>Letni smoothie warzywno - owocowe</b> (maliny, truskawki, jagody, jeżyny, jabłko, banan, szpinak) (250 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                      | Talarki kukurydziane (10 g)                                                              | <b>Talarki kukurydziane</b> (mąka kukurydziana) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1040<br>Białko (g) 45<br>Tłuszcz (g) 40<br>Węglowodany (g) 119 | <b>Wtorek 18.08.2026r</b>                                   | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</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> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                      | Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (50 g) | <b>Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem</b> (serek biały [ <b>mleko</b> ], awokado, papryka, szczypiorek) (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 słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Zupa</b><br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 25             | Zupa jarzynowa z makaronem (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, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, makaron z semoliny [ <b>gluten</b> ]- 15 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 360<br>Białko (g) 21<br>Tłuszcz (g) 19<br>Węglowodany (g) 26       | Gulasz wieprzowy z papryką w sosie własnym (100 g)          | <b>Gulasz wieprzowy z papryką w sosie własnym</b> (mięso wieprzowe, pomidory, cebula, marchewka, papryka czerwona, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek) (100 g)                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Kasza gryczana (100 g)                                      | Kasza gryczana (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) 150<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 3<br>Węglowodany (g) 21     | Croissant maślany 1 szt.                                    | <b>Croissant maślany</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], masło ekstra, [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> , woda, cukier, sól, drożdże) 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                      | Ogórek talarki (30 g)                                       | Ogórek talarki (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 19.08.2026r</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    | Kasza manna na mleku (180 ml)                                 | Kasza manna [ <b>gluten</b> ] (30 g) na <b>mleku</b> (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> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                             | Kielbasa krakowska (10 g)                                     | <b>Kielbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                             | Pomidor (20 g)                                                | Pomidor (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                             | Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)             | <b>Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem</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, sztybelko 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) 17<br>Tłuszcz (g) 13<br>Węglowodany (g) 54       | Klopsiki drobiowe z lekkim sosie warzywnym (100 g)            | <b>Klopsiki drobiowe z lekkim sosie warzywnym</b> (m. drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], bułka tarta [ <b>gluten</b> ], czosnek, cebula, pieprz, marchewka, cebula, papryka, kalafior, brokuł) (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                             | Kasza pęczak (100 g)                                          | Kasza pęczak [ <b>gluten</b> ] (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                             | Surówka z marchewki i ananasa (50 g)                          | <b>Surówka z marchewki i ananasa</b> (marchewka, ananas, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 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): 4<br>Tłuszcz (g): 9<br>Węglowodany (g): 20 | Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem greckim (100 g) | <b>Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem greckim</b> (domowa granola [ <b>gluten</b> ], jogurt grecki [ <b>mleko</b> ], suszone owoce [jabłka, banany, morele, żurawina]) (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1040<br>Białko (g) 41<br>Tłuszcz (g) 38<br>Węglowodany (g) 123 | <b>Czwartek 20.08.2026r</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> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                             | Ser żółty wędzony (15 g)                                                                | <b>Ser żółty wędzony</b> (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [ <b>mleko</b> ]                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                             | Ogórek zielony (20 g)                                                                   | Ogórek zielony (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, arbuzy]                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27             | Barszcz biały z ziemniakami (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, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 21<br>Tłuszcz (g) 19<br>Węglowodany (g) 28       | Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarózkową (150 g) | <b>Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarózkową</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], jabłka, <b>mleko</b> , jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], cynamon, laska wanilii) (150 g)                                                                                                               |
|                                                                                                             | Kompot truskawkowy (200 ml)                                                             | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 21     | Kisiel wieloowocowy z dodatkiem siemienia lnianego * bez dodatku cukru (150 g)          | <b>Kisiel wieloowocowy z dodatkiem siemienia lnianego * bez dodatku cukru</b> (maliny, truskawki, porzeczki, jabłko, woda, skrobia ziemniaczana, siemię lniane) (150 g)                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                             | Pieczywo chrupkie 2 szt.                                                                | <b>Pieczywo chrupkie</b> (pełnoziarnista mąka żytnia [ <b>gluten</b> ], sól) 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1050<br>Białko (g) 42<br>Tłuszcz (g) 27<br>Węglowodany (g) 150 | <b>Piątek 21.08.2026r</b>                                                    | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal) 210<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 32     | Chleb słonecznikowy (40 g)                                                   | <b>Chleb słonecznikowy</b> (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu 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 warzywna - wyrób własny (30 g)                                         | <b>Pasta warzywna - wyrób własny</b> (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                             | Pomidor (20 g)                                                               | <b>Pomidor</b> (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 słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, 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         | Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami, świeżą bazylią i grzankami (250 ml) | <b>Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami i świeżą bazylią</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, czerwona soczewica, pomidory – 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe, bazylia, – 0,2 g, grzanki <b>[gluten]</b> - 30 g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal): 400<br>Białko (g): 17<br>Tłuszcz (g): 13<br>Węglowodany (g): 54   | Filet z miruny panierowany (80 g)                                            | <b>Filet z miruny panierowany</b> (filet z miruny <b>[ryby]</b> , <b>mleko</b> , bułka tarta <b>[gluten]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , pieprz, czosnek) (80 g)                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                             | Ziemniaki (100 g)                                                            | Ziemniaki (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                             | Surówka po żydowsku (50 g)                                                   | <b>Surówka po żydowsku</b> (kapusta biała, marchewka, cebula, ogórek kiszony, papryka kiszona) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                             | Kompot wiśniowy (200 ml)                                                     | <b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</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 cytrynowo - drożdżowe ze śliwkami (60 g)                              | <b>Ciasto cytrynowo - drożdżowe ze śliwkami</b> (mąka pszenna <b>[gluten]</b> , <b>mleko</b> , olej rzepakowy, drożdże, śliwki, skórka z cytryny, sok z cytryny) (60 g)                                                                                                                                                                                                                                                          |



| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g) 46<br>Tłuszcz (g) 24<br>Węglowodany (g) 140 | <b>Poniedziałek 24.08.2026r</b>                             | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Śniadanie I</u></b><br>Energia (kcal) 220<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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                             | Mozzarella (15 g)                                           | <b>Mozzarella (mleko,</b> sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) (15 g) <b>[mleko]</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                             | 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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Zupa</u></b><br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 25             | Krem pieczarkowy z grzankami (250 ml)                       | <b>Krem pieczarkowy</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, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki <b>[gluten]</b> - 15 g) (250 ml) |
| <b><u>II Danie</u></b><br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 24<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 44       | Potrawka z kurczaka z warzywami (150 g)                     | <b>Potrawka z kurczaka z warzywami</b> (m. drobiowe z piersi kurczaka, śmietanka 30% <b>[mleko]</b> , marchewka, cebula, cukinia, czosnek, papryka, pieprz) (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                             | Ryż biały (100 g)                                           | Ryż biały (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><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal): 170<br>Białko (g): 6<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 22 | Domowy jogurt z owocami sezonowymi i nasionami chia (150 g) | <b>Domowy jogurt z owocami sezonowymi i nasionami chia</b> (jogurt naturalny <b>[mleko]</b> , owoce sezonowe, nasiona chia) (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                             | Paluch kukurydziany 1 szt.                                  | Paluch kukurydziany 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1030<br>Białko (g) 41<br>Tłuszcz (g) 34<br>Węglowodany (g) 135 | <b>Wtorek 25.08.2026r</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 wieloziarnista (40 g)                                                           | <b>Bułka wieloziarnista</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Twaróg w kostce (50 g)                                                                | Twaróg w kostce <b>[mleko]</b> (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) 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) 420<br>Białko (g) 15<br>Tłuszcz (g) 18<br>Węglowodany (g) 48       | Klusieczki leniwe z polewą jogurtową z musem z owoców leśnych na jog. greckim (200 g) | <b>Klusieczki leniwe z polewą jogurtową z musem z owoców leśnych na jog. greckim</b> (twaróg półtłusty <b>[mleko]</b> , ziemniaki, jogurt grecki <b>[mleko]</b> , mąka pszenna <b>[gluten]</b> , mąka ziemniaczana, laska wanilii, truskawka, malina, jeżyny, jagoda) (200 g)                                                                                                                       |
|                                                                                                      | Kompot truskawkowy (200 ml)                                                           | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 9<br>Tłuszcz (g) 7<br>Węglowodany (g) 11     | 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 (15 g)                                                               | <b>Schabik pieczony</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                      | Papryka (30 g)                                                                        | Papryka (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1010<br>Białko (g) 52<br>Tłuszcz (g) 28<br>Węglowodany(g) 137  | <b>Środa 26.08.2026r</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    | Płatki kukurydziane na mleku (180 ml) | Płatki kukurydziane (30 g) na <b>mleku</b> (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 (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) 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- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 390<br>Białko (g) 26<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 53        | Stripsy z kurczaka *pieczone (80 g)   | <b>Stripsy z kurczaka *pieczone</b> (m. drobiowe z kurczaka, <b>mleko</b> , bułka tarta [ <b>gluten</b> ], mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], pieprz, czosnek) (80 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Ziemniaki (100 g)                     | <b>Ziemniaki</b> (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                      | Surówka wielowarzywna (50 g)          | <b>Surówka wielowarzywna</b> (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                      | Kompot porzeczkowy (200 ml)           | <b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Podwieczorek</b><br>Energia (kcal) 120<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 3<br>Węglowodany (g) 18     | Hummus mix (30 g)                     | <b>Hummus mix</b> (ciecierzyca, pasta z <b>sezamu</b> , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek, pomidory, papryka) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                      | Warzywka do chrupania (30 g)          | <b>Warzywka do chrupania</b> (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                      | Wafle ryżowe 2 szt.                   | Wafle ryżowe 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| <b>Podsumowanie</b><br>Energia (kcal) 1030<br>Białko (g) 36<br>Tłuszcz (g) 37<br>Węglowodany(g) 140  | <b>Czwartek 27.08.2026r</b>                      | <b>Skład posiłków</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie I</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                      | Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)             | <b>Pasta warzywna - wyrób własny</b> (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Pomidor (20 g)                                   | <b>Pomidor</b> (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                      | Napar z rumianku (200 ml)                        | <b>Napar z rumianku</b> (200 ml)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Śniadanie II</b><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 ziemniakami (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, ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g <b>[mleko]</b> , <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny) (250 ml) |
| <b>II Danie</b><br>Energia (kcal) 360<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 58       | Sznycel wieprzowy w sosie pieczeniowym (100 g)   | <b>Sznycel wieprzowy w sosie pieczeniowym</b> (m. wieprzowe, bułka tarta <b>[gluten]</b> , czosnek, zioła prowansalskie, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna <b>[gluten]</b> , wywar z pieczeni) (100 g)                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                      | Kasza bulgur (100 g)                             | Kasza bulgur <b>[gluten]</b> (100 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                      | Surówka litewska (50 g)                          | <b>Surówka litewska</b> (burak czerwony, papryka, cebula, olej rzepakowy) (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 borówkowy na jogurcie i maślanie (150 g) | <b>Koktajl borówkowy na jogurcie i maślanie</b> (maślanka <b>[mleko]</b> , jogurt naturalny <b>[mleko]</b> , borówka amerykańska) (150 g)                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                      | Herbatniki pełnoziarniste (10 g)                 | Herbatniki pełnoziarniste <b>[gluten]</b> (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1010<br>Białko (g): 37<br>Tłuszcz (g): 31<br>Węglowodany (g): 158 | <b>Piątek 28.08.2026r</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 łososiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)                 | <b>Pasta z łososiem, koperkiem i suszonymi pomidorami</b> (łosoś [ <b>ryby</b> ], suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [ <b>mleko</b> ]) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                | Ogórek zielony (20 g)                                                     | Ogórek zielony (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 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                | Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)                                      | <b>Zupa pomidorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), <b>seler</b> (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [ <b>gluten</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           | Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)                                 | <b>Pierogi ruskie z cebulką i masłem</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [ <b>mleko</b> ], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (160 g)                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                | Surówka z marchewki i jabłka (50 g)                                       | <b>Surówka z marchewki i jabłka</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                | Kompot wiśniowy (200 ml)                                                  | <b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b><u>Podwieczorek</u></b><br>Energia (kcal): 180<br>Białko (g): 3<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 31    | Ciasto jogurtowe z cytryną, pomarańczą i szpinakiem - wyrób własny (60 g) | <b>Ciasto jogurtowe z cytryną, pomarańczą i szpinakiem - wyrób własny</b> (mąka pszenna [ <b>gluten</b> ], jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], masło ekstra [ <b>mleko</b> ], proszek do pieczenia [ <b>gluten</b> ], szpinak, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy, sok z cytryny) (60 g)                                                                                                                                        |

| <b><u>Podsumowanie</u></b><br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g): 44<br>Tłuszcz (g): 28<br>Węglowodany (g): 153 | <b>Poniedziałek 31.08.2026r</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)) [ <b>mleko</b> ] (3 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                | Szynka rubinowa wędzona (10 g)                                                                       | <b>Szynka rubinowa wędzona</b> (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                | Pomidor (20 g)                                                                                       | Pomidor (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, śliwka, 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, śmietanka 30%- 5 g [ <b>mleko</b> ], <b>mleko</b> - 20 g, 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      | Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g) | <b>Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią</b> (m. wieprzowe [szynka], kasza jęczmienna [ <b>gluten</b> ], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, jogurt naturalny [ <b>mleko</b> ], bazylia, 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><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> ], <b>mleko</b> , drożdże, cynamon, masło ekstra [ <b>mleko</b> ]) (60 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                | Marchewka talarki (30 g)                                                                             | <b>Marchewka talarki</b> (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |