

Podsumowanie Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	Poniedziałek 03.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Kaszka kukurydziana na mleku z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na mleku (130 ml) z bananami
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet z królika *pieczony (15 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem z wielowarzywny z cukinią i grzankami (250 ml)	Krem z wielowarzywny z cukinią (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, cukinia, marchewka, por, pietruszka- 150 g, ziemniaki-50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, koperek- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Filet z kurczaka w sosie pomidorowym z warzywami (80 g)	Filet z kurczaka w sosie pomidorowym z warzywami (m. drobiowe z kurczaka, pomidory w puszcze, pomidory świeże, papryka, marchewka, kalafior, cukinia, cebula, czosnek) (80 g)
	Makaron świderki (80 g)	Makaron świderki [gluten] (80 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Kieszonka jogurtowo - drożdżowa z prażonym jabłkiem i cynamonem (50 g)	Kieszonka jogurtowo - drożdżowa z prażonym jabłkiem i cynamonem (mąka pszenna [gluten], jogurt naturalny [mleko], drożdże, masło ekstra [mleko], jabłka, cynamon (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Wtorek 04.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka, ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową (120 g)	Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt naturalny [mleko] , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe, laska wanilii) (120 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Weka (15 g)	Weka (mąka pszenna [gluten] , woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek śmietankowy ze szczypiorkiem (20 g)	Serek śmietankowy ze szczypiorkiem [mleko] (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Środa 05.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Kasza jaglana na mleku (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Kotlet mielony z kurczaka (60 g)	Kotlet mielony z kurczaka (filet z piersi kurczaka, mleko , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , cebula, pieprz) (60 g)
	Młode ziemniaczki z koperkiem (80 g)	Młode ziemniaczki z koperkiem (80 g)
	Mizeria (40 g)	Mizeria (ogórek zielony, jogurt naturalny [mleko]) (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Ciasto marchewkowe - wyrób własny (50 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , mleko , proszek do pieczenia [gluten] , olej rzepakowy, marchewka) (50 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 790 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 110	Czwartek 06.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb wiejski (30 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem (40 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek, koperek, natka pietruszki) (40 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Żurek z ziemniakami (250 ml)	Żurek (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, zakwas żytni [gluten]- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 100g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Roladka wieprzowa faszerowana szpinakiem w sosie własnym (80 g)	Roladka wieprzowa faszerowana szpinakiem w sosie własnym (m. wieprzowe, olej rzepakowy, mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, szpinak, czosnek, chrzan, liść laurowy, ziele angielskie) (80 g)
	Kasza bulgur (80 g)	Kasza bulgur [gluten] (80 g)
	Surówka Coseław (40 g)	Surówka Coseław (kapusta biała, jabłko, marchewka, jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Kokosowy pudding z tapioki na mleku z mussem malinowo-porzeczkowym- wyrób własny (100 g)	Kokosowy pudding z tapioki na mleku z mussem malinowo-porzeczkowym (tapioka, mleko , maliny, porzeczki, kokos, laska wanilii) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 07.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	Płatki orkiszowe na mleku z nasionami chia i musem brzoskwińowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z nasionami chia i musem brzoskwińowym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słoju jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Miruna pieczona w sosie cytrynowo - brokułowym (80 g)	Miruna pieczona w sosie cytrynowo - brokułowym (miruna filet [ryby], śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny, skórka z cytryny, brokuł) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Mus owocowo-warzywny z nasionami chia *bez dodatku cukru (100 g)	Mus owocowo-warzywny z nasionami chia *bez dodatku cukru (truskawki, maliny, banan, jabłko, marchewka, nasiona chia) (100 g)
	Paluch kukurydziany 2 szt.	Paluch kukurydziany 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 10.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki ryżowe na mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na mleku (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek grani z kielkami rzodkiewki, szczypiorkiem i pomidorem (40 g)	Twarożek grani z kielkami rzodkiewki, szczypiorkiem i pomidorem (twarożek grani (ziarna twarogowe , śmietanka , sól [mleko]), kielki rzodkiewki, szczypiorek, pomidor) (40 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka súpki, marchewka talarki, ogórek súpki, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa Shreka z grzankami (250 ml)	Zupa Shreka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść lauowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym, bukietem warzyw i bazylią (150 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym, bukietem warzyw i bazylią (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, oregano) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Deserek jaglano - kakaowy na jog. naturalnym z dodatkiem otrębów pszennych i musem jagodowym (80 g)	Deserek jaglano-kakaowy na jog. naturalnym z dodatkiem otrębów pszennych i musem jagodowym (jogurt naturalny [mleko], kasza jaglana, kakao, otręby pszenne [gluten], jagody) (80 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	Wtorek 11.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka [m. wieprzowe] (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową z kawałkami owoców (160 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową z kawałkami owoców (mleko , mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, truskawki) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Weka z masłem (30 g/ 5g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]), masło ekstra [mleko] (30 g/5 g)
	Marchewka mini na parze (20 g)	Marchewka mini na parze (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	Środa 12.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku [mleko] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, pieprz) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuzy]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Filet z kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym (80 g)	Filet z kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten], śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], marchewka, koperek, cebula, czosnek) (80 g)
	Kasza kuskus (80 g)	Kasza kuskus [gluten] (80 g)
	Fasolka szparagowa na parze z masłem (40 g)	Fasolka szparagowa na parze z masłem (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko]) (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Muffinki kakaowo - waniliowe z malinami (50 g)	Muffinki kakaowo - waniliowe z malinami (mąka pszenna [gluten], mleko , proszek do pieczenia [gluten], kakao, olej rzepakowy, maliny, laska wanilii) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	Czwartek 13.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (10 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (10 g)
	Salata zielona / Pomidor (20 g)	Salata zielona / Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%-15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko -20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (60 g)	Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (m. wieprzowe, mleko , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , marchewka, cebula, pietruszka) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z buraczków (40 g)	Surówka z buraczków (buraki, jabłko, cebula, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanie z siemieniem lnianym (100 g)	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanie z siemieniem lnianym (maślanka [mleko] , truskawka, banany, siemię lniane) (100 g)
	Paluch kukurydziany 2 szt.	Paluch kukurydziany 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Piątek 14.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pomidorowa pasta z makrelą, tuńczykiem, serkiem śmietankowym i szczypiorkiem (40 g)	Pomidorowa pasta z makrelą, tuńczykiem, serkiem śmietankowym i szczypiorkiem (makrela [ryby], tuńczyk [ryby], serek śmietankowy [mleko], pomidory, szczypiorek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Lekki krem z młodych warzyw z grzankami (250 ml)	Lekki krem z młodych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, kalafior, marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki- 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 0,2 g, grzanki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Puleciki warzywne w sosie śmietano - koperkowym (100 g)	Puleciki warzywne w sosie śmietano - koperkowym (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, mąka pszenna [gluten], śmietanka 30% [mleko], koperek) (100 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Serek śmietankowy z rzodkiewką i szczypiorkiem (40 g)	Serek śmietankowy z rzodkiewką i szczypiorkiem [mleko] (40 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 115	Poniedziałek 17.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Ryż na mleku z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (20 g) na mleku (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet wieprzowo - drobiowy *pieczony (15 g)	Pasztet wieprzowo - drobiowy (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Krem marchewkowy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchewka- 100g, ziemniaki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, grzanki [gluten] - 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - brzoskwiniową na jog. greckim (150 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-brzoskwiniową na jog. greckim (makaron pszenny [gluten] , twaróg półtłusty [mleko] , jogurt naturalny grecki [mleko] , brzoskwinie, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Letni smoothie warzywno - owocowe (250 ml)	Letni smoothie warzywno - owocowe (maliny, truskawki, jagody, jeżyny, jabłko, banan, szpinak) (250 ml)
	Talarki kukurydziane (10 g)	Talarki kukurydziane (mąka kukurydziana) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	Wtorek 18.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (40 g)	Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (serek biały [mleko], awokado, papryka, szczypiorek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 130 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, makaron z semoliny [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Mięso wieprzowe duszone z papryką i pomidorami (80 g)	Mięso wieprzowe duszone z papryką i pomidorami (mięso wieprzowe z szynki, pomidory, cebula, marchewka, papryka czerwona, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek) (80 g)
	Kasza gryczana (80 g)	Kasza gryczana (80 g)
	Surówka z koperkiem (40 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13	Croissant maślany 1 szt.	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten], masło ekstra, [mleko], mleko , woda, cukier, sól, drożdże) 1 szt.
	Ogórek talarki (20 g)	Ogórek talarki (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 105	Środa 19.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza manna na mleku (150 ml)	Kasza manna [gluten] (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Kielbasa krakowska (10 g)	Kielbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, sztydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szynka indyjska- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Klopsiki drobiowe z lekkim sosie warzywnym (80 g)	Klopsiki drobiowe z lekkim sosie warzywnym (m. drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna [gluten], bułka tarta [gluten], czosnek, cebula, pieprz, marchewka, cebula, papryka, kalafior, brokuł) (80 g)
	Kasza pęczak (80 g)	Kasza pęczak [gluten] (80 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (40 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, brzoskwinia, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 20	Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem greckim (80 g)	Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem greckim (domowa granola [gluten], jogurt grecki [mleko], suszone owoce [jabłka, banany, morele, żurawina]) (80 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	Czwartek 20.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb wieloziarnisty (30 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty wędzony (10 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (10 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuzy]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarożkową (100 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (mąka pszenna [gluten] , jabłka, mleko , jogurt naturalny [mleko] , twaróg półtłusty [mleko] , proszek do pieczenia [gluten] , cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Kisiel wieloowocowy z dodatkiem siemienia lnianego * bez dodatku cukru (100 g)	Kisiel wieloowocowy z dodatkiem siemienia lnianego * bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, jabłko, woda, skrobia ziemniaczana, siemię lniane) (100 g)
	Pieczywo chrupkie 2 szt.	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	Piątek 21.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Płatki jaglane na mleku z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na mleku (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słoju jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11	Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami, świeżą bazylią i grzankami (250 ml)	Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami i świeżą bazylią (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, czerwona soczewica, pomidory – 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe, bazylia, – 0,2 g, grzanki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50	Filet z miruny panierowany *z pieca (60 g)	Filet z miruny panierowany (filet z miruny [ryby] , mleko , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka po żydowsku (40 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, ogórek kiszony, papryka kiszona) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9	Ciasto cytrynowo - drożdżowe ze śliwkami (50 g)	Ciasto cytrynowo - drożdżowe ze śliwkami (mąka pszenna [gluten] , mleko , olej rzepakowy, drożdże, śliwki, skórka z cytryny, sok z cytryny) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 730 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 24.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Owsianka a'la Raffaello z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym (150 ml)	Owsianka a'la Raffaello [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (10 g)	Mozzarella (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) (10 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem pieczarkowy z grzankami (250 ml)	Krem pieczarkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Potrawka z kurczaka z warzywami (100 g)	Potrawka z kurczaka z warzywami (m. drobiowe z piersi kurczaka, śmietanka 30% [mleko], marchewka, cebula, cukinia, czosnek, papryka, pieprz) (100 g)
	Ryż biały (80 g)	Ryż biały (80 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Domowy jogurt z owocami sezonowymi i nasionami chia (100 g)	Domowy jogurt z owocami sezonowymi i nasionami chia (jogurt naturalny [mleko], owoce sezonowe, nasiona chia) (100 g)
	Paluch kukurydziany 1 szt.	Paluch kukurydziany 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116	Wtorek 25.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twaróg w kostce (40 g)	Twaróg w kostce [mleko] (40 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Kluseczki leniwe z polewą jogurtową z musem z owoców leśnych na jog. greckim (150 g)	Kluseczki leniwe z polewą jogurtową z musem z owoców leśnych na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko], ziemniaki, jogurt grecki [mleko], mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, laska wanilii, truskawka, malina, jeżyny, jagoda) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (15 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (15 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Schabik pieczony (10 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	Środa 26.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Filet gotowany z kurczaka (10 g)	Filet gotowany z kurczaka (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Filet pieczony na parze w sosie paprykowo - jogurtowym (60 g)	Filet pieczony na parze w sosie paprykowo - jogurtowym (m. drobiowe z kurczaka, papryka, jogurt naturalny [mleko], cebula, czosnek, papryka słodka mielona) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka wielowarzywna (40 g)	Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (20 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek, pomidory, papryka) (20 g)
	Warzywka do chrupania (20 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (20 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Czwartek 27.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka, ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Sznicel wieprzowy w sosie pieczeniowym (80 g)	Sznicel wieprzowy w sosie pieczeniowym (m. wieprzowe, bułka tarta [gluten] , czosnek, zioła prowansalskie, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna [gluten] , wywar z pieczeni) (80 g)
	Kasza bulgur (80 g)	Kasza bulgur [gluten] (80 g)
	Surówka z buraczków (40 g)	Surówka z buraczków (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 18	Koktajl borówkowy na jogurcie i maślanie (100 g)	Koktajl borówkowy na jogurcie i maślanie (maślanka [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , borówka amerykańska) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (10 g)	Herbatniki pełnoziarniste [gluten] (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Piątek 28.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Orkiszanka z bananami, musem malinowym *bez cukru i nasionami chia (150 ml)	Orkiszanka z bananami, musem malinowym *bez cukru i nasionami chia [gluten] (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z łososiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (40 g)	Pasta z łososiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby] , suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (40 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%-15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko -20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (120 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko] , cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (120 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Ciasto jogurtowe z cytryną, pomarańczą i szpinakiem - wyrób własny (50 g)	Ciasto jogurtowe z cytryną, pomarańczą i szpinakiem - wyrób własny (mąka pszenna [gluten] , jogurt naturalny [mleko] , masło ekstra [mleko] , proszek do pieczenia [gluten] , szpinak, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy, sok z cytryny) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	Poniedziałek 31.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Płatki jęczmienne na mleku z otrębami pszennymi i świeżymi truskawkami (150 ml)	Płatki jęczmienne z otrębami pszennymi i świeżymi truskawkami [gluten] (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem ziemniaczany z marchewką, tymiankiem i grzankami (250 ml)	Krem ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki- 50 g, marchewka- 20g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (150 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe [szynka], kasza jęczmienna [gluten], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, jogurt naturalny [mleko], bazylia, cebula, czosnek) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Cynamonka (50 g)	Cynamonka (mąka pszenna [gluten], mleko , drożdże, cynamon, masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Marchewka mini na parze (20 g)	Marchewka mini na parze (20 g)