

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 139	Wtorek 01.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Paszтет z królika *pieczony (20 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, 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) 380 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (160 g)	Pierogi z owocami sezonowymi z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt sojowy [soja] , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 11	Sokoliki w szlafroczkach (50 g)	Sokoliki w szlafroczkach (parówki sokoliki (mięso 90 % (w tym: mięso z kurczaka 85 %, mięso cielęce 5 %), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty przyprawy, ekstrakty przypraw), ciasto francuskie (mąką pszenna [gluten] , woda, Masło roślinne, sól) (50 g)
	Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (15 g)	Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 49 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany(g) 115	Środa 02.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza manna na napoju owsianym (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka wiejska (10 g)	Szynka wiejska (szynka wieprzowa, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, czosnek)
	Ogórek (20 g)	Ogórek (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa z groszku łuskanego z makaronem (250 ml)	Zupa fasolowa z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, ziemniaki, groszek łuskany-100 g, cebula, czosnek- 50 g, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron z semoliny [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 350 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 34	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym, bukietem warzyw i bazylią (200 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) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 140 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 19	Serek wegański z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	Serek wegański z rzodkiewką i szczypiorkiem (serek wegański kokosowy, rzodkiewka, szczypiorek) (50 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 970 Białko (g): 32 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 157	Czwartek 03.09.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g) [gluten]
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta jajeczna z szynką z indyka i papryką (30 g)	Pasta jajeczna z szynką z indyka i papryką (jaja, jogurt sojowy [soja], szynka z indyka, papryka, pieprz) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z zacierką (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny, zacierka [gluten, jaja] - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 350 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 50	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową na jog. sojowym (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten] , jabłka, jaja , napój owsiany [gluten] , jogurt sojowy [soja] , proszek do pieczenia [gluten] , cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 17	Smoothie jagodowo - bananowe na jog. sojowym (150 g)	Smoothie jagodowo - bananowe na jog. sojowym (jogurt sojowy [soja], banana, jagody) (150 g)
	Pieczywo chrupkie razowe 1 szt.	Pieczywo chrupkie razowe (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) 1 szt.

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 04.09.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański z pomidorem i ogórkiem (30 g)	Serek wegański z pomidorem i ogórkiem (serek wegański kokosowy, ogórek zielony, pomidor) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 20	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frosty (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby] , mąka pszenna [gluten] , bułka tarta (mąka pszenna [gluten] , drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka, cebula, pieprz, natka pietruszki) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Muffinki jogurtowo - kokosowe z malinami (60 g)	Muffinki jogurtowo - kokosowe z malinami (napój owsiany [gluten] , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], wiórki kokosowe, laska wanilii, maliny) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 07.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z czerwonej soczewicy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z czerwonej soczewicy (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)- 100 ml, soczewica czerwona - 100 g, cebula, czosnek- 50 g, pierz, groszek ptysiowy [jaja, gluten] - 10 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wieprzowy z szynki z dynią, marchewką i papryką (100 g)	Gulasz wieprzowy z szynki z dynią, marchewką i papryką (mięso wieprzowe z szynki, pomidory, cebula, marchewka, dynia, papryka, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Domowa granola ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem sojowym (150 g)	Domowa granola ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem sojowym (jogurt sojowy [soja], owoce sezonowe, płatki owsiane [gluten] , płatki kukurydziane, cynamon, pestki dyni, pestki słonecznika) (150 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1030 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Wtorek 08.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański (30 g)	Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami (250 ml)	Żurek z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny- 50 ml, kiełbasa- 30g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 370 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 50	Naleśniki z dżemem brzoskwińowym 100% i polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (180 g)	Naleśniki z dżemem brzoskwińowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten] , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja] , dżem brzoskwińowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Schabik pieczony (10 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Marchewka do chrupania (20 g)	Marchewka do chrupania (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	Środa 09.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z zacierką (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, zacierka- 30 g [jaja , gluten]) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 58	Kotlecik pożarski *pieczony (80 g)	Kotlecik pożarski *pieczony (m. drobiowe z kurczaka, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek, cebula) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt sojowy [soja]) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 17	Ciasto maślankowo - szpinakowe z nutą cytryny i pomarańczy (60 g)	Ciasto maślankowo - szpinakowe z nutą cytryny i pomarańczy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , szpinak, olej rzepakowy, sok z cytryny, skórka z cytryny, sok z pomarańczy, skórka z pomarańczy, laska wanilii) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 166	Czwartek 10.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem literki (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 350 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (200 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (ryż, jabłka, cynamon, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja], laska wanilii, cukier) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Mini pizzerinki z sosem pomidorowym i serem wegańskim - wyrób własny (60 g)	Mini pizzerinki z sosem pomidorowym i serem wegańskim - wyrób własny (mąka pszenna [gluten] , jaja , drożdże, oliwa z oliwek, pomidory, przecier pomidorowy, ser żółty wegański, bazylia) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 42 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 147	Piątek 11.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt sojowy [soja], szczypiorek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (kapusta, Masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogorek) (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 980 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 14.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet wieprzowo - drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet wieprzowo - drobiowy (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Mus żurawinowy (15 g)	Mus żurawinowy (15 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 20	Krem z białej fasoli z grzankami i prażonym słonecznikiem (250 ml)	Krem z białej fasoli (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, biała fasola- 150 g, ziarna słonecznika- 5 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten] - 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 51	Leczo z bukietem warzyw i domową kielbaską wieprzową (100 g)	Leczo z bukietem warzyw i domową kielbaską wieprzową (kielbasa wieprzowa, pomidory w puszcze, pomidory świeże, koncentrat pomidorowy 30%, papryka, marchewka, kalafior, cukinia, cebula, czosnek) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Serek owocowy wegański (100 g)	Serek owocowy *wegański (100 g)
	Paluch kukurydziany 1 szt.	Paluch kukurydziany 1 szt.

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 143	Wtorek 15.09.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g) [gluten]
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (50 g)	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (serek wegański kokosowy, ogórek kiszony) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z zacierką (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, zacierka- 30 g [gluten, jaja] , majeranek, tymianek, pieprz czarny – 0,2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 38	Filet z kurczaka panierowany (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka Colesław (50 g)	Surówka Colesław (kapusta biała, jabłko, marchewka, jogurt sojowy [soja], sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chlebek ziołowy domowy z wędliną z indyka (60 g)	Chlebek ziołowy domowy z wędliną z indyka (mąka pszenna [gluten] , jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazyli, Masło roślinne, wędlina z indyka) (60 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 157	Środa 16.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Miodowe kóleczka zbożowe na napoju owsianym (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, 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) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Kopytka z polewą jogurtową z musem truskawkowym na jog. sojowym (200 g)	Kopytka z polewą jogurtową z musem truskawkowym na jog. sojowym (ziemniaki, jogurt sojowy [soja], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, laska wanilii, truskawki) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 15	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek, pomidory, papryka) (30 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 28 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 176	Czwartek 17.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-malinową na jog. naturalnym (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-malinową na jog. naturalnym (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , proszek do pieczenia [gluten] , jogurt sojowy [soja] , laska wanilii, maliny) (50 g/30g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 1 Węglowodany (g) 19	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (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)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym (100 g)	Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym (mięso wieprzowe z szynkai, mąka pszenna [gluten] , jaja , bułka tarta [gluten] , śmietanka wegańska kokosowa, koperek, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Fasolka szparagowa na parze z masłem roślinnym (50 g)	Fasolka szparagowa na parze z masłem roślinnym (fasolka szparagowa, Masło roślinne) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto drożdżowe - jogurtowe ze śliwkami i kruszonką (60 g)	Ciasto drożdżowe - jogurtowe ze śliwkami i kruszonką (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jogurt sojowy [soja] , jaja , olej rzepakowy, śliwka, masło roślinne, cukier) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 940 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 138	Piątek 18.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta jajeczna z łosem wędzonym i szczypiorkiem (30 g)	Pasta jajeczna z łosem wędzonym i szczypiorkiem (jaja, łosoś wędzony, jogurt sojowy [soja], szczypiorek) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, pieprz czarny- 0,2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 370 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 43	Naleśniki z dżemem jagodowym 100% i polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (180 g)	Naleśniki z dżemem jagodowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], dżem jagodowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Mus owocowo - warzywny (100 g)	Mus owocowo - warzywny (jabłko, gruszka, dynia, marchew, sok z cytryny, cynamon) (100 g)
	Krakersy 2 szt.	Krakersy 2 szt. (mąka pszenna [gluten], olej roślinny, woda, sól, proszek do pieczenia [gluten])

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 21.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 26	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab [m. wieprzowe], sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowo - dyniowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem marchewkowo - dyniowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, dynia- 100 g, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysiowy [jaja, gluten] - 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 51	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym, bukietem warzyw i bazylią (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym, bukietem warzyw i bazylią (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe z szynki, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, oregano) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 1 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 24	Koperta drożdżowa z prażonym jabłkiem wegańska (60 g)	Koperta drożdżowa z prażonym jabłkiem wegańska [gluten] (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 970 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 130	Wtorek 22.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 20	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (serek wegański kokosowy, awokado, papryka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 15	Zupa jarzynowa z makronem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (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, pieprz czarny, makaron z semoliny [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 350 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 60	Kopytka w sosie warzywno - pomidorowym z mozzarellą (200 g)	Kopytka w sosie warzywno - pomidorowym z mozzarellą (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten] , jaja , pomidory, soczewica, marchewka, pietruszka, papryka, cebula, pieprz, czosnek, bazylija) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten] , mąka żytnia razowa [gluten] , nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek talarki (30 g)	Ogórek talarki (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 137	Środa 23.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na napoju owsianym (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 27	Krem z ciecierzycy z czosnkiem i grzankami (250 ml)	Krem z ciecierzycy z czosnkiem (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)- 250 ml, ciecierzycy- 100 g, czosnek-20 g, pieprz - 0,2g, grzanki [gluten]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 380 Białko (g): 19 Tłuszcz (g): 18 Węglowodany (g): 40	Kotlet mielony *wieprzowy (80 g)	Kotlet mielony *wieprzowy (mięso wieprzowe, mąka pszenna [gluten], jajka, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surórowka z buraczków (50 g)	Surórowka z buraczków (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 19	Serek wegański wieloowocowy *wyrób własny (100 g)	Serek wegański wieloowocowy *wyrób własny (serek wegański kokosowy, owoce sezonowe) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (5 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pszenna pełnoziarnista [gluten], cukier, olej roślinny, Masło roślinne proszek do pieczenia, sól) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 970 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 115	Czwartek 24.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty węgierski (15 g)	Ser żółty węgierski (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Zupa pieczarkowa z makaronem łazanki (250 ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, pieczarki- 20 g, ziemniaki- 30 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, makaron z semoliny [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Makaron świderki z polewą jogurtowo - borówkową (200 g)	Makaron świderki z polewą jogurtowo - borówkową (makaron pszenny [gluten] , jogurt sojowy [soja] , borówka amerykańska, laska wanilii) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 21	Ślimaczki z szynką, pomidorami, serem i warzywami (60 g)	Ślimaczki z szynką, pomidorami, serem i warzywami (mąka pszenna [gluten] , jaja , drożdże, oliwa z oliwek, pomidory, papryka, cebula, bazylia, szynka z indyka, ser żółty węgierski) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 147	Piątek 25.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja , jogurt sojowy [soja], majonez [gorczyca , jaja] szczypiorek) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 44	Filet z miruny panierowany (80 g)	Filet z miruny panierowany (filet z miruny [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z ogórkiem (50 g)	Surówka z ogórkiem (biała kapusta, marchew, świeży ogórek zielony, papryka czerwona, olej rzepakowy, przyprawy) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto marchewkowe - wyrób własny (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, marchewka) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 980 Białko (g) 51 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 128	Poniedziałek 28.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański (30 g)	Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem z groszku zielonego z grzankami (250 ml)	Krem z groszku zielonego (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, groszek zielony- 150 g, pieprz czarny- 2 g, grzanki [gluten] - 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 44	Kurczak z warzywami w delikatnym sosie curry (100 g)	Kurczak z warzywami w delikatnym sosie curry (mięso drobiowe z kurczaka, marchew, papryka, cukinia, cebula, czosnek, mleko kokosowe, jogurt sojowy [soja] , olej rzepakowy, curry, kurkuma, pieprz) (200 g)
	Ryż biały (100 g)	Ryż biały (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 13	Deserek a la monte z brzoskwiniami (100 g)	Deserek a la monte z brzoskwiniami (jogurt sojowy [soja] , kakao, laska wanilii, brzoskwinie) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 980 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 42 Węglowodany (g) 114	Wtorek 29.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Schabik pieczony (10 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 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) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Jajko w sosie śmietano - koperkowym (150 g)	Jajko w sosie śmietano - koperkowym (jaja, śmietanka wegańska kokosowa, koperek) (150 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten] , mąka żytnia razowa [gluten] , nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 154	Środa 30.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Filet z indyka *pieczony (10 g)	Filet z indyka *pieczony (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo - warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z makaronem (250 ml)	Zupa koperkowa z makronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, makaron z semoliny [gluten]) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z mięsem polane maselkiem roślinnym (160 g)	Pierogi z mięsem polane maselkiem roślinnym (mąka pszenna [gluten], jaja , woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, Masło roślinne) (160 g)
	Ogórek kiszony (50 g)	Ogórek kiszony (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 20	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (150 g)	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (jogurt sojowy [soja], borówki, maliny, szpinak) (150 g)
	Paluch kukurydziany 1 szt.	Paluch kukurydziany 1 szt.