

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 napoju owsianym z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z bananami
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Paszтет z królika *pieczony (15 g)	Paszтет 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, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem z wielowarzywny z cukinią i groszkiem ptysiowym (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, pierz, koperek- 2g, groszek ptysiovy [gluten, jaja] - 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] , jaja , jogurt sojowy [soja], drożdże, masło roślinne, jabłko, 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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (10 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (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, 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 na jog. sojowym (120 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) (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 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)

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 napoju owsianym (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	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, arbuz]
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, jaja , 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 sojowy [soja]) (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], napój owsiany [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, marchewka) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 110	Czwartek 06.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I 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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem (40 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem (serek wegański kokosowy, ogórek, koperek, natka pietruszki) (40 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	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, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie 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 Colesław (40 g)	Surówka Colesław (kapusta biała, jabłko, marchewka, jogurt sojowy [soja], sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Kokosowy pudding z tapioki na napoju owsianym z mussem malinowo-porzeczkowym-wyrób własny (100 g)	Kokosowy pudding z tapioki na napoju owsianym z mussem malinowo-porzeczkowym (tapioka, napój owsiany [gluten] , 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 napoju owsianym z nasionami chia i musem brzoskwiowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z nasionami chia i musem brzoskwiowym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko gotowane na twardo (40 g)	Jajko gotowane na twardo [jaja] (40 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt sojowy [soja], szczypiorek) (10 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, 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 wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja], 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 napoju owsianym z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na napoju owsianym [gluten] (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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek z kielkami rzodkiewki, szczypiorkiem i pomidorem (40 g)	Serek z kielkami rzodkiewki, szczypiorkiem i pomidorem (serek wegański kokosowy, 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 słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, 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 laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 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 sojowy [soja], 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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	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, arbuż]
<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 dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (160 g)	Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], dżem truskawkowy niskosłodzony, laska wanilii) (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	Precelek krakowski 1 szt.	Precelek krakowski (mąka pszenna [gluten], cukier, jaja , sól, drożdże, mak, tłuszcz roślinny) 1 szt.
	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 napoju owsianym (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	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, arbuz]
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 wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja], marchewka, koperek, cebula, czosnek) (80 g)
	Kasza kuskus (80 g)	Kasza kuskus [gluten] (80 g)
	Fasolka szparagowa na parze z masłem roślinnym (40 g)	Fasolka szparagowa na parze z masłem roślinnym (fasolka szparagowa, masło roślinne) (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], napój owsiany [gluten], 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 siodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty węgierski (10 g)	Ser żółty węgierski (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (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 słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa pomidorowa z zacierką (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, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten, jaja] - 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, jaja , 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 jogurcie sojowym z siemieniem lnianym (100 g)	Koktajl truskawkowo-bananowy na jogurcie sojowym z siemieniem lnianym (jogurt sojowy [soja] , 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 napoju owsianym [gluten] (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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pomidorowa pasta z makrelą, tuńczykiem, serkiem śmietankowym i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z makrelą, tuńczykiem, serkiem śmietankowym i szczypiorkiem (makrela [ryby], tuńczyk [ryby], serek wegański kokosowy, pomidory, szczypiorek) (50 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 groszkiem ptysiovym (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, groszek ptysiov [b>gluten, jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Jajko w sosie śmietano - koperkowym (100 g)	Jajko w sosie śmietano - koperkowym (jaja, śmietanka wegańska kokosowa, 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 wegański z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	Serek śmietankowy wegański z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 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
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Ryż na napoju owsianym z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (20 g) na napoju owsianym [gluten] (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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	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)
<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, śliwka, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Krem marchewkowy z groszkiem ptysiowym (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, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Makaron z polewą jogurtowo - brzoskwinową na jog. sojowym (150 g)	Makaron z polewą jogurtowo-brzoskwinową na jog. sojowym (makaron pszenny [gluten], jogurt sojowy [soja], brzoskwinie, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
<u>Podwieczorek</u> 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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (40 g)	Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (serek wegański kokosowy, 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, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa jarzynowa z zacierką (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, pieprz czarny, zacierka [gluten, jaja] - 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)
	Kluski śląskie (4 szt.)	Kluski śląskie (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja) (4 szt.)
	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	Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g)	Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten] , mąka żytnia [gluten] , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)
	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 napoju owsianym (150 ml)	Kasza manna [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 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)
	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, arbuzy]
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, 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) 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], jaja , 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 sojowym (80 g)	Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem sojowym (domowa granola [gluten], jogurt sojowy [soja], 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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (10 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	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, arbuz]
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, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Racuchy z prażonym jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (100 g)	Racuchy z prażonym jabłkiem i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten] , jabłka, napój owsiany [gluten] , jogurt sojowy [soja] , 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 napoju owsianym z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja, jogurt sojowy [soja], majonez [gorczyca, jaja] szczypiorek) (20 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], jaja , 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], napój owsiany [gluten], 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 napoju owsianym [gluten] (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (10 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (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) 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, 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 wegańska kokosowa, 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 sojowy [soja], 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
<u>Śniadanie I</u> 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 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)
	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) 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)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Kopytka z polewą jogurtową z musem z owoców leśnych na jog. sojowym (150 g)	Kopytka z polewą jogurtową z musem z owoców leśnych na jog. sojowym (ziemniaki, jaja , mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, jogurt sojowy [soja] , laska wanilii, truskawka, malina, jeżyny, jagoda) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
<u>Podwieczorek</u> 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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	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 napoju owsianym (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	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 grejfrutem (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, 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 sojowy [soja] , 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
Śniadanie I 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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko gotowane na twardo (40 g)	Jajko gotowane na twardo (40 g) [jaja]
	Dip jogurtowo-koperkowy (10 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt sojowy [soja], koperek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo-warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuż]
Zupa 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, pieprz czarny) (250 ml)
II Danie 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] , jaja , 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)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 18	Koktajl borówkowy na jogurcie i maślanie (100 g)	Koktajl borówkowy na jogurcie sojowym (jogurt sojowy [soja] , borówka amerykańska) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (10 g)	Herbatniki pełnoziarniste [gluten] (10 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Piątek 28.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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 napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z łososiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łososiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby] , suszone pomidory, koperek, serek wegański kokosowy) (50 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) 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, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (120 g)	Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (mąka pszenna [gluten] , woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło roślinne) (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)
<u>Podwieczorek</u> 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 sojowy [soja] , jaja , masło roślinne, 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 napoju owsianym z otrębami pszennymi i świeżymi truskawkami (150 ml)	Płatki jęczmienne z otrębami pszennymi i świeżymi truskawkami [gluten] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (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, 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 sojowy [soja], 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], napój owsiany [gluten], drożdże, cynamon, masło roślinne) (50 g)
	Marchewka mini na parze (20 g)	Marchewka mini na parze (20 g)