

Podsumowanie Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116	Wtorek 01.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Chleb wieloziarnisty (30 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Paszтет z królika *pieczony (15 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	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) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Klusieczki na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem z owoców leśnych (100 g)	Klusieczki na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem z owoców leśnych (mąka pszenna [gluten], drożdże, jaja , mleko , olej rzepakowy, jogurt naturalny [mleko], borówka, malina, jeżyna, laska wanilii) (100 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Sokoliki w szlafroczkach (40 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 ekstra [mleko], sól) (40 g)
	Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (10 g)	Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany(g) 108	Środa 02.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza manna na mleku (150 ml)	Kasza manna [gluten] (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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): 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]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Zupa z groszku łuskanego z makaronem (250 ml)	Zupa fasolowa 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) - 130 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) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Lasagne bolognese (150 g)	Lasagne bolognese (makaron lasagne [gluten], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, seler , pieprz, bazylia, oregano, mleko , mąka pszenna [gluten], śmietanka 30% [mleko]) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 10	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (40 g)	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], rzodkiewka, szczypiorek) (40 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Czwartek 03.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (30 g) [gluten]
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna z szynką z indyka i papryką (20 g)	Pasta jajeczna z szynką z indyka i papryką (jaja , jogurt naturalny [mleko], szynka z indyka, papryka, pieprz) (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (100 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 115 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Smoothie jagodowo - bananowe na jog. greckim (100 g)	Smoothie jagodowo - bananowe na jog. greckim (jogurt grecki [mleko], banana, jagody) (100 g)
	Pieczywo chrupkie razowe 1 szt.	Pieczywo chrupkie razowe (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Piątek 04.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Kaszka kukurydziana na mleku z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na mleku (130 ml) z bananami
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek śmietankowy z pomidorem i ogórkiem (20 g)	Serek śmietankowy z pomidorem i ogórkiem (serek śmietankowy: (mleko pasteryzowane i śmietana), jogurt naturalny [mleko] , ogórek zielony, 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, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Paluszki rybne pieczone *frosta (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 (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z marchewki i jabłka (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 115 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Muffinki jogurtowo - kokosowe z malinami (50 g)	Muffinki jogurtowo - kokosowe z malinami (mleko , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, jogurt naturalny [mleko] , wiórki kokosowe, laska wanilii, maliny) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 815 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 156	Poniedziałek 07.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Płatki orkiszowe na mleku z nasionami chia i musem brzoskwiniowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z nasionami chia i musem brzoskwiniowym
	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, groszek ptysiowy [jaja , gluten]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Mięso wieprzowe z szynki duszone z dynią, marchewką i papryką (80 g)	Mięso wieprzowe z szynki duszone 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) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 115 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9	Domowa granola ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem greckim (100 g)	Domowa granola ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem greckim (jogurt grecki [mleko], owoce sezonowe, płatki owsiane [gluten], płatki kukurydziane, cynamon, pestki dyni, pestki słonecznika) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 785 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	Wtorek 08.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek paprykowy (40 g)	Twarożek paprykowy (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], papryka) (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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	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)- 130 ml, zakwas pszenny- 50 ml, kiełbasa- 30g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtową z kawałkami brzoskwiń (160 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtową z kawałkami brzoskwiń (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, brzoskwinie) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Schabik pieczony (10 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Marchewka mini na parze (20 g)	Marchewka mini na parze (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Środa 09.09.2026r	Skład posiłków
Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku [mleko] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (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, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa kalafiorowa z zacierką (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, zacierka- 30 g [jaja , gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 305 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Kotlecik pożarski *pieczony (60 g)	Kotlecik pożarski *pieczony (m. drobiowe z kurczaka, jaja , mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek, cebula) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Mizeria (40 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt naturalny [mleko]) (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 115 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Ciasto maślankowo - szpinakowe z nutą cytryny i pomarańczy (50 g)	Ciasto maślankowo - szpinakowe z nutą cytryny i pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , szpinak, olej rzepakowy, sok z cytryny, skórka z cytryny, sok z pomarańczy, skórka z pomarańczy, laska wanilii) (40 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 750 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 104	Czwartek 10.09.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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)
<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]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	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)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny [gluten] - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 300 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (150 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (ryż, jabłka, cynamon, śmietanka 30% [mleko] , jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, cukier) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 16	Mini pizzerinki z sosem pomidorowym i mozzarellą - wyrób własny (50 g)	Mini pizzerinki z sosem pomidorowym i mozzarellą - wyrób własny (mąka pszenna [gluten] , jaja , drożdże, oliwa z oliwek, pomidory, przecier pomidorowy, mozzarella [mleko] , bazylia) (50 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 790 Białko (g): 34 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 106	Piątek 11.09.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 23	Płatki ryżowe na mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na mleku (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko na twardo (40 g)	Jajko na twardo (40 g) [jaja]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (10 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, śliwka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	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) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Filet z dorsza panierowany * z pieca (60 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], mleko , jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Kalafior z masłem (40 g)	Kalafior z masłem [mleko] (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Bułka maślana (30 g)	Bułka maślana (mąka pszenna [gluten], mleko , masło ekstra [mleko], jaja , drożdże, cukier, sól) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Warzywka na parze (20 g)	Warzywka na parze (marchewka/ brokuł) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 104	Poniedziałek 14.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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)
	Mus żurawinowy (10 g)	Mus żurawinowy (10 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]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z białej fasoli z grzankami i prażonym słonecznikiem (250 ml)	Krem z białej fasoli (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, biała fasola- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, ziarna słonecznika- 5 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Leczo z bukietem warzyw i domową kielbaską wieprzową (80 g)	Leczo z bukietem warzyw i domową kielbaską wieprzową (kielbasa wieprzowa, pomidory w puszcze, pomidory świeże, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 12% [mleko], 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) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Serek owocowy *piątnica (80 g)	Serek owocowy *piątnica (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (80 g)
	Paluch kukurydziany 1 szt.	Paluch kukurydziany 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 99	Wtorek 15.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Bułka kajzerka (30 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g) [gluten]
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (40 g)	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , ogórek kiszony) (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, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Zupa koperkowa z zacierką (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, zacierka- 30 g [gluten] , jaja], majeranek, tymianek, pieprz czarny – 0,2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	De volaille drobiowy mielony (60 g)	De volaille drobiowy mielony (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka Colesław (40 g)	Surówka Colesław (kapusta biała, jabłko, marchewka, jogurt naturalny [mleko] , sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Chlebek ziołowy domowy z wędliną z indyka (50 g)	Chlebek ziołowy domowy z wędliną z indyka (mleko , mąka pszenna [gluten] , jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylią, masło ekstra [mleko] , wędlina z indyka) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	Środa 16.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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): 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]
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) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Kluseczki leniwe z polewą jogurtową z musem truskawkowym na jog. greckim (150 g)	Kluseczki leniwe z polewą jogurtową z musem truskawkowym na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko], ziemniaki, jogurt grecki [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, laska wanilii, truskawki) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 100 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Hummus mix (20 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek, pomidory, papryka) (20 g)
	/ Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	Czwartek 17.09.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-malinową na jog. naturalnym (40 g/30g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-malinową na jog. naturalnym (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten] , jogurt naturalny [mleko] , laska wanilii, maliny) (40 g/30g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
<u>Zupa</u> 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)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym (80 g)	Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym (mięso wieprzowe z szynkai, mąka pszenna [gluten] , jaja , bułka tarta [gluten] , śmietanka 30% [mleko] , koperek, cebula, czosnek) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Fasolka szparagowa na parze z masłem (40 g)	Fasolka szparagowa na parze z masłem (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Ciasto drożdżowe - jogurtowe ze śliwkami i kruszonką (50 g)	Ciasto drożdżowe - jogurtowe ze śliwkami i kruszonką (mąka pszenna [gluten] , mleko , jogurt naturalny [mleko] , jaja , olej rzepakowy, śliwka, masło ekstra [mleko] , cukier) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 106	Piątek 18.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Ryż na mleku z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (20 g) na mleku (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb wiejski (30 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna z łososiem wędzonym i szczypiorkiem (20 g)	Pasta jajeczna z łososiem wędzonym i szczypiorkiem (jaja, łosoś wędzony [ryby], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (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, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Zupa ogórkowa z ryżem (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- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - jagodową na jog. greckim (160 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - jagodową na jog. greckim (mleko, mąka pszenna [gluten], jaja, olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt grecki [mleko], laska wanilii, jagody) (160 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Mus owocowo - warzywny (80 g)	Mus owocowo - warzywny (jabłko, gruszka, dynia, marchew, sok z cytryny, cynamon) (80 g)
	Krakersy 2 szt.	Krakersy 2 szt. (mąka pszenna [gluten], olej roślinny, woda, sól, proszek do pieczenia [gluten])

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 740 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 17 Węglowodany (g) 114	Poniedziałek 21.09.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 20	Płatki jaglane na mleku z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na mleku (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym
	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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)
<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]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 100 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Krem marchewkowo - dyniowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem marchewkowo - dyniowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, marchew, dynia- 100 g, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, masło ekstra- 3g [mleko], śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysiowy [jaja , gluten]- 10 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 330 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 41	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 z szynki, 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)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 24	Koperta drożdżowa z prażonym jabłkiem (50 g)	Koperta drożdżowa z prażonym jabłkiem [gluten , jaja , mleko] (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	Wtorek 22.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (40 g)	Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (serek biały [mleko], awokado, papryka, szczypiorek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa jarzynowa z makronem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 130 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, makaron z semoliny [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Kopytka w sosie warzywno - pomidorowym z mozzarellą (150 g)	Kopytka w sosie warzywno - pomidorowym z mozzarellą (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten], jaja , pomidory, soczewica, marchewka, pietruszka, papryka, cebula, pieprz, czosnek, bazylija, mozzarella [mleko]) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13	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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Brokuł na parze (20 g)	Brokuł na parze (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109	Środa 23.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza jaglana na mleku (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Kielbasa krakowska (10 g)	Kielbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	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, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz - 0,2g, grzanki [gluten]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 270 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Kotlet mielony *wieprzowy (60 g)	Kotlet mielony *wieprzowy (mięso wieprzowe, mąka pszenna [gluten], jaja , bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surórowka z buraczków (40 g)	Surórowka z buraczków (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) 24	Serek homogenizowany wieloowocowy *wyrób własny (80 g)	Serek homogenizowany wieloowocowy *wyrób własny (mleko pasteryzowane, śmietanka, białka mleka , kultury bakterii mlekowych , owoce sezonowe) (80 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (5 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pszenna pełnoziarnista [gluten], cukier, olej roślinny, masło ekstra [mleko] proszek do pieczenia, sól) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	Czwartek 24.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (10 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Zupa pieczarkowa z makaronem łazanki (250 ml)	Zupa pieczarkowa 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, 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) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Makaron świderki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - borówkową (150 g)	Makaron świderki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - borówkową (makaron pszenny [gluten] , twaróg półtłusty [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , borówka amerykańska, laska wanilii) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 22	Ślimaczki z szynką, pomidorami, serem i warzywami (50 g)	Ślimaczki z szynką, pomidorami, serem i warzywami (mąka pszenna [gluten] , jaja , drożdże, oliwa z oliwek, pomidory, papryka, cebula, bazylija, szynka z indyka, ser żółty [mleko]) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 121	Piątek 25.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 28	Owsianka a'la Raffaello z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym (150 ml)	Owsianka a'la Raffaello [gluten] (20 g) na mleku (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja , jogurt naturalny [mleko], majonez [gorczyca , jaja] szczypiorek) (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): 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]
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50	Miruna pieczona w sosie cytrynowym (80 g)	Miruna pieczona w sosie cytrynowym (filet z miruny [ryby], śmietanka 30% [mleko], skórka z cytryny, sok z cytryny, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Warzywa na parze (40 g)	Warzywa na parze (marchewka/ brokuł/ kalafior) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 20	Ciasto marchewkowe - wyrób własny (50 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, marchewka) (50 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 28.09.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Orkiszanka z bananami, musem malinowym *bez cukru i nasionami chia (150 ml)	Orkiszanka z bananami, musem malinowym *bez cukru i nasionami chia [gluten] (20 g) na mleku (130 ml)
	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twaróg w kostce (40 g)	Twaróg w kostce [mleko] (40 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo - warzywny (100 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z groszku zielonego z grzankami (250 ml)	Krem z groszku zielonego (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, groszek zielony- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, grzanki [gluten] - 10 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 305 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Kurczak z warzywami w delikatnym sosie curry (80 g)	Kurczak z warzywami w delikatnym sosie curry (mięso drobiowe z kurczaka, marchew, papryka, cukinia, cebula, czosnek, mleko kokosowe, jogurt naturalny [mleko] , olej rzepakowy, curry, kurkuma, pieprz) (150 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)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 115 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Deserek a la monte z brzoskwiniami (80 g)	Deserek a la monte z brzoskwiniami (jogurt grecki [mleko] , kakao, laska wanilii, brzoskwinie) (80 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany(g) 108	Wtorek 29.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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): 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]
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 16	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Jajko w sosie śmietano - koperkowym (100 g)	Jajko w sosie śmietano - koperkowym (jaja, śmietanka 30% [mleko], koperek) (100 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet z królika *pieczony (15 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Środa 30.09.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku [mleko] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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)
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]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Zupa koperkowa z makaronem (250 ml)	Zupa koperkowa z makronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, makaron z semoliny [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Pierogi z mięsem polane maselkiem (120 g)	Pierogi z mięsem polane maselkiem (mąka pszenna [gluten], jaja , woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (120 g)
	Ogórek kiszony (40 g)	Ogórek kiszony (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (100 g)	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (jogurt naturalny [mleko], borówki, maliny, szpinak) (100 g)
	Paluch kukurydziany 1 szt.	Paluch kukurydziany 1 szt.