

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 03.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Paszтет z królika *pieczony (20 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	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)- 150 ml, cukinia, marchewka, por, pietruszka- 150 g, ziemniaki-50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, koperek- 2g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Leczo z bukietem warzyw i domową kiełbaską wieprzową (100 g)	Leczo z bukietem warzyw i domową kiełbaską wieprzową (kiełbasa wieprzowa, pomidory w puszcze, pomidory świeże, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 12% [mleko], papryka, marchewka, kalafior, cukinia, cebula, czosnek) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Kieszonka jogurtowo - drożdżowa z prażonym jabłkiem i cynamonem (60 g)	Kieszonka jogurtowo - drożdżowa z prażonym jabłkiem i cynamonem (mąka pszenna [gluten], jaja , jogurt naturalny [mleko], drożdże, masło ekstra [mleko], jabłka, cynamon (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1000 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 158	Wtorek 04.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka, ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 370 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Klusieczki na parze z polewą jogurtowo-borówkową na jog. greckim (150 g)	Klusieczki na parze z polewą jogurtowo-borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], drożdże, jaja , mleko , olej rzepakowy, jogurt naturalny [mleko], borówka amerykańska, laska wanilii) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 22	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Miód naturalny (30 g)	Miód naturalny (30 g)
	/ Serek śmietankowy ze szczypiorkiem (30 g)	/ Serek śmietankowy ze szczypiorkiem [mleko] (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	Środa 05.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Miodowe kółeczka zbożowe na mleku (180 ml)	Miodowe kółeczka zbożowe [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Chrupiący fileć z kurczaka (80 g)	Chrupiący fileć z kurczaka (fileć z piersi kurczaka , jaja , mleko , płatki kukurydziane, panierka panko [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Młode ziemniaczki z koperkiem (100 g)	Młode ziemniaczki z koperkiem (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto marchewkowe - wyrób własny (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, marchewka) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 06.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem (50 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek, koperek, natka pietruszki) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	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)- 150 ml, zakwas żytni [gluten]- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 100g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Roladka wieprzowa faszerowana szpinakiem w sosie własnym (100 g)	Roladka wieprzowa faszerowana szpinakiem w sosie własnym (m. wieprzowe, olej rzepakowy, mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, szpinak, czosnek, chrzan, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Surówka Coseław (50 g)	Surówka Coseław (kapusta biała, jabłko, marchewka, jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Kokosowy pudding z tapioki na mleku z mussem malinowo-porceczkowym- wyrób własny (150 g)	Kokosowy pudding z tapioki na mleku z mussem malinowo-porceczkowym (tapioka, mleko , maliny, porzeczeki, kokos, laska wanilii) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1000 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 07.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo [jaja] (50 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt naturalny [mleko] , szczypiorek) (10 g)
	Pomidor	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	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 (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus owocowo-warzywny z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)	Mus owocowo-warzywny z nasionami chia *bez dodatku cukru (truskawki, maliny, banan, jabłko, marchewka, nasiona chia) (150 g)
	Paluch kukurydziany 2 szt.	Paluch kukurydziany 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 155	Poniedziałek 10.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek grani z kielkami rzodkiewki, szczypiorkiem i pomidorem (50 g)	Twarożek grani z kielkami rzodkiewki, szczypiorkiem i pomidorem (twarożek grani (ziarna twarogowe , śmietanka , sól [mleko]), kielki rzodkiewki, szczypiorek, pomidor) (50 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa Shreka z grzankami (250 ml)	Zupa Shreka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym, bukietem warzyw i bazylią (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym, bukietem warzyw i bazylią (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, oregano) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Deserek jaglano - kakaowy na jog. naturalnym z dodatkiem otrębów pszennych i musem jagodowym (100 g)	Deserek jaglano-kakaowy na jog. naturalnym z dodatkiem otrębów pszennych i musem jagodowym (jogurt naturalny [mleko], kasza jaglana, kakao, otręby pszenne [gluten], jagody) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Wtorek 11.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka [m. wieprzowe] (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową z kawałkami owoców (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową z kawałkami owoców (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, truskawki) (180 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Precelek krakowski 1 szt.	Precelek krakowski (mąka pszenna [gluten], cukier, jaja , sól, drożdże, mak, tłuszcz roślinny) 1 szt.
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	Środa 12.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku [mleko] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, pieprz) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Filet z kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym (100 g)	Filet z kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten], śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], marchewka, koperek, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Fasolka szparagowa na parze z masłem (50 g)	Fasolka szparagowa na parze z masłem (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Muffinki kakaowo - waniliowe z malinami (60 g)	Muffinki kakaowo - waniliowe z malinami (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], kakao, olej rzepakowy, maliny, laska wanilii) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 13.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (15 g)
	Salata zielona / Pomidor (30 g)	Salata zielona / Pomidor (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuzy]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten, jaja] - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (80 g)	Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (m. wieprzowe, jaja, mleko , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , marchewka, cebula, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z buraczków (50 g)	Surówka z buraczków (buraki, jabłko, cebula, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanie z siemieniem lnianym (150 g)	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanie z siemieniem lnianym (maślanka [mleko] , truskawka, banany, siemię lniane) (150 g)
	Paluch kukurydziany 2 szt.	Paluch kukurydziany 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal): 1030 Białko (g): 36 Tłuszcz (g): 41 Węglowodany (g): 128	Piątek 14.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pomidorowa pasta z makrelą, tuńczykiem, serkiem śmietankowym i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z makrelą, tuńczykiem, serkiem śmietankowym i szczypiorkiem (makrela [ryby] , tuńczyk [ryby] , serek śmietankowy [mleko] , pomidory, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Lekki krem z młodych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Lekki krem z młodych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, marchewka, pietruszka, seler , ziemniaki- 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 40	Jajko w sosie śmietano - koperkowym (150 g)	Jajko w sosie śmietano - koperkowym (jaja, śmietanka 30% [mleko], koperek) (150 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 14	Serek śmietankowy z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	Serek śmietankowy z rzodkiewką i szczypiorkiem [mleko] (50 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 17.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 240 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet wieprzowo - drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet wieprzowo - drobiowy (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem marchewkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchewka- 100g, ziemniaki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - brzoskwinową na jog. greckim (200 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-brzoskwinową na jog. greckim (makaron pszenny [gluten], twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny grecki [mleko], brzoskwinie, laska wanilii) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 140 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 28	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) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 18.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Serek lekki biały z awokado, papryką i szczypiorkiem (serek biały [mleko], awokado, papryka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z zacierką (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, zacierka [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Gulasz wieprzowy z papryką w sosie własnym (100 g)	Gulasz wieprzowy z papryką w sosie własnym (mięso wieprzowe, pomidory, cebula, marchewka, papryka czerwona, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek) (100 g)
	Kluski śląskie (4 szt.)	Kluski śląskie (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja) (4 szt.)
	Surówka z koperkiem (50 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Croissant maślany 1 szt.	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten], masło ekstra, [mleko], mleko , woda, cukier, sól, drożdże) 1 szt.
	Ogórek talarki (30 g)	Ogórek talarki (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 19.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza manna na mleku (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 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)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Klopsiki drobiowe z lekkim sosie warzywnym (100 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) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem greckim (100 g)	Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem greckim (domowa granola [gluten], jogurt grecki [mleko], suszone owoce [jabłka, banany, morele, żurawina]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 20.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuź]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (150 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) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Kisiel wieloowocowy z dodatkiem siemienia lnianego * bez dodatku cukru (150 g)	Kisiel wieloowocowy z dodatkiem siemienia lnianego * bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, jabłko, woda, skrobia ziemniaczana, siemię lniane) (150 g)
	Pieczywo chrupkie 2 szt.	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Piątek 21.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja, jogurt naturalny [mleko] , majonez [gorczyca, jaja] szczypiorek) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	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 (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, czerwona soczewica, pomidory – 150 g, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe, bazylia, – 0,2 g, grzanki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z miruny panierowany (80 g)	Filet z miruny panierowany (filet z miruny [ryby] , mleko, jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, ogórek kiszony, papryka kiszona) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto cytrynowo - drożdżowe ze śliwkami (60 g)	Ciasto cytrynowo - drożdżowe ze śliwkami (mąka pszenna [gluten] , mleko, jaja , olej rzepakowy, drożdże, śliwki, skórka z cytryny, sok z cytryny) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 140	Poniedziałek 24.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) (15 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z grzankami (250 ml)	Krem pieczarkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 44	Potrawka z kurczaka z warzywami (150 g)	Potrawka z kurczaka z warzywami (m. drobiowe z piersi kurczaka, śmietanka 30% [mleko] , marchewka, cebula, cukinia, czosnek, papryka, pieprz) (150 g)
	Ryż biały (100 g)	Ryż biały (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 22	Domowy jogurt z owocami sezonowymi i nasionami chia (150 g)	Domowy jogurt z owocami sezonowymi i nasionami chia (jogurt naturalny [mleko] , owoce sezonowe, nasiona chia) (150 g)
	Paluch kukurydziany 1 szt.	Paluch kukurydziany 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 34 Węglowodany (g) 135	Wtorek 25.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twaróg w kostce (50 g)	Twaróg w kostce [mleko] (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Klusieczki leniwe z polewą jogurtową z musem z owoców leśnych na jog. greckim (200 g)	Klusieczki leniwe z polewą jogurtową z musem z owoców leśnych na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko] , ziemniaki, jogurt grecki [mleko] , jaja , mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, laska wanilii, truskawka, malina, jeżyny, jagoda) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 11	Chleb orkiszowy (20 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Schabik pieczony (15 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany(g) 137	Środa 26.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Filet gotowany z kurczaka (15 g)	Filet gotowany z kurczaka (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Stripsy z kurczaka *pieczone (80 g)	Stripsy z kurczaka *pieczone (m. drobiowe z kurczaka, mleko , jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka wielowarzywna (50 g)	Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 18	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek, pomidory, papryka) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe 2 szt.	Wafle ryżowe 2 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 27.08.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo-koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko] , koperek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka, ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Sznycel wieprzowy w sosie pieczeniowym (100 g)	Sznycel wieprzowy w sosie pieczeniowym (m. wieprzowe, bułka tarta [gluten] , jaja , czosnek, zioła prowansalskie, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna [gluten] , wywar z pieczeni) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Surówka litewska (50 g)	Surówka litewska (burak czerwony, papryka, cebula, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Koktajl borówkowy na jogurcie i maślanie (150 g)	Koktajl borówkowy na jogurcie i maślanie (maślanka [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , borówka amerykańska) (150 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (10 g)	Herbatniki pełnoziarniste [gluten] (10 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 28.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z łososiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łososiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby], suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Ciasto jogurtowe z cytryną, pomarańczą i szpinakiem - wyrób własny (60 g)	Ciasto jogurtowe z cytryną, pomarańczą i szpinakiem - wyrób własny (mąka pszenna [gluten], jogurt naturalny [mleko], jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy, sok z cytryny) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 31.08.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem ziemniaczany z marchewką, tymiankiem i grzankami (250 ml)	Krem ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki- 50 g, marchewka- 20g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe [szynka], kasza jęczmienna [gluten], przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, jogurt naturalny [mleko], bazylia, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 1 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 34	Cynamonka (60 g)	Cynamonka (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , drożdże, cynamon, masło ekstra [mleko]) (60 g)
	Marchewka talarki (30 g)	Marchewka talarki (30 g)