

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Czwartek 01.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Puszysty serek ze szczypiorkiem i ziołami (30 g)	Puszysty serek ze szczypiorkiem i ziołami (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy [soja] , szczypiorek, pietruszka, koperek) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Śliwka (80 g)	Śliwka (80 g)
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, pieprz czarny- 0,2 g, ziemniaki - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Makaron fusilli w sosie wielowarzywnym na bazie świeżych pomidorów i soczewicy (150 g)	Makaron fusilli w sosie wielowarzywnym na bazie świeżych pomidorów i soczewicy (makaron fusilli [gluten] , oliwa z oliwek, pomidory, papryka, soczewica, marchewka, pietruszka, cukinia, cebula, czosnek) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Cynamonka z jabłkami (50 g)	Cynamonka z jabłkami (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , drożdże, masło roślinne, cynamon, jabłka) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Piątek 02.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Kaszka kukurydziana na napoju owsianym z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z bananami
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko na twardo (40 g)	Jajko na twardo (40 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt sojowy [soja], szczypiorek) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko / Papryka (80 g)	Jabłko / Papryka (80 g)
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	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, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny 100% [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Paluszki rybne pieczone *frosta (50 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta [gluten], drożdże, papryka mielona, skrobia) (50 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Kalafior na parze (40 g)	Kalafior na parze (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu sojowego i domowej granoli (80 g)	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu sojowego i domowej granoli (banan, gruszka, jabłko, pomarańcza, jogurt sojowy [soja], domowa granola: płatki owsiane [gluten], płatki jaglane, pestki słonecznika, pestki dyni, wiórki kokosowe, cynamon) (80 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 05.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki orkiszowe na napoju owsianym z nasionami chia i musiem brzoskwiniowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z nasionami chia i musiem brzoskwiniowym
	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (10 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem pietruszkowo- ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem pietruszkowo- ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki, pietruszka - 150 g, pierz, bazylia- 0,2 g, grzanki z chleba pszennego [gluten] - 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (120 g)	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt sojowy [soja] , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (120 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	Wtorek 06.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta jajeczna z szynką z indyka i szczypiorkiem (40 g)	Pasta jajeczna z szynką z indyka i szczypiorkiem (jaja, szynka z indyka [mięso z piersi indyka, woda, sól, pieprz], jogurt sojowy [soja], szczypiorek)(40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Gruszka / Marchewka (80 g)	Gruszka / Marchewka (80 g)
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	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 100% [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Miękkie nuggetsy z kurczaka * z pieca (60 g)	Miękkie nuggetsy z kurczaka * z pieca (filet z piersi kurczaka , jaja , płatki kukurydziane 100%, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten]) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka wielowarzywna (40 g)	Surówka wielowarzywna (kapusta biała, marchew, ogórek zielony, papryka czerwona, jabłko, natka pietruszki, sok z cytryny, olej rzepakowy) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Koktajl borówkowy na jogurcie (100 g)	Koktajl borówkowy na jogurcie (jogurt sojowy [soja], borówka amerykańska) (100 g)
	Wafle z komosy ryżowej 1 szt.	Wafle z komosy ryżowej 1 szt. [mąka z komosy ryżowej 45%, mąka ryżowa, mąka kukurydziana]

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Środa 07.10.2026r	Skład posiłków
Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 114	Kasza manna na napoju owsianym (150 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Pomarańcza (80 g)	Pomarańcza (80 g)
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z groszku łuskanego z warzywami i groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z groszku łuskanego z warzywami (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 łuskany– 100 g, marchewka, pietruszka, por - 50g, pieprz czarny– 0,2 g, groszek ptysiowy [mąka pszenna [gluten], jaja , woda, sól]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 53	Zapiekanka makaronowowo - warzywna w sosie śmietanowym (200 g)	Zapiekanka makaronowowo - warzywna w sosie śmietanowym (makaron z semoliny 100% [gluten], brokuł, cukinia, papryka, marchew, cebula, czosnek, pietruszka, por, śmietanka wegańska kokosowa) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 100 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Galaretka tęczowa (100 g)	Galaretka tęczowa (galaretki celiko bez cukru: truskawkowa, cytrynowa, owoce leśne, woda, agar) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste * bez dodatku cukru 1 szt.	Herbatniki pełnoziarniste * bez dodatku cukru (mąka pszenna pełnoziarnista [gluten], olej rzepakowy, błonnik pszenny, maltitol, wodorowęglan sodu, sól) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115	Czwartek 08.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (50g/20g)	Pancakes waniliowe z jogurtem sojowym z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , jogurt sojowy [soja] , soda oczyszczona, laska wanilii, brzoskwinie) (50g/20g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Banan / Pomidor (80 g)	Banan / Pomidor (80 g)
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały 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 [gluten] - 50 ml, kiełbasa- 20 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Pulpeciki drobiowo- wieprzowe duszone w sosie paprykowym (80 g)	Pulpeciki drobiowo- wieprzowe duszone w sosie paprykowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, m. wieprzowe [szynka], jaja , bułka tarta [gluten] , cebula, czosnek, papryka czerwona, passata pomidorowa [pomidory, sól], olej rzepakowy, bazylia, oregano, majeranek, pieprz) (80 g)
	Kasza bulgur (80 g)	Kasza bulgur [gluten] (80 g)
	Kolorowa surówka jesienna (40 g)	Kolorowa surówka jesienna (kapusta biała, marchew, burak, jabłko, papryka czerwona, natka pietruszki, sok z cytryny, olej rzepakowy) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (50 g)	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , masło roślinne, soda oczyszczona, dynia, marchewka, skórka z pomarańczy, sok z pomarańczy) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 09.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	Płatki ryżowe na napoju owsianym z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem
	Chleb wiejski (30 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek fromage z ziołami (40 g)	Serek fromage z ziołami (serek wegański kokosowy, szczypiorek, pietruszka, koperek, bazylia) (40 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
Zupa 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)
II Danie 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], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (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 (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Mus owocowy z dodatkiem jogurtu sojowego *bez dodatku cukru (100 g)	Mus owocowy z dodatkiem jogurtu sojowego *bez dodatku cukru (banan, jabłko, gruszka, truskawki, jogurt sojowy [soja]) (100 g)
	Wafle z soczewicy 1szt.	Wafle z soczewicy (mąka z soczewicy czerwonej, mąka ryżowa, mąka kukurydziana) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 12.10.2026r	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] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet z królika *pieczony (15 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z soczewicy zielonej z grzankami (250 ml)	Krem z soczewicy zielonej (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, soczewica zielona - 100g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki z chleba pszennego [gluten] - 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Gulasz z udźca indyka z marchewką, papryką i dynią w sosie pomidorowym (100 g)	Gulasz z udźca indyka z marchewką, papryką i dynią w sosie pomidorowym (udziec z indyka, marchew, papryka czerwona, dynia, cebula, czosnek, passata pomidorowa [pomidory, sól], olej rzepakowy, bazylia, oregano, majeranek, papryka słodka, pieprz) (100 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) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Serek owocowy *wegański (80 g)	Serek owocowy *wegański ([woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (laktan kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12], owoce sezonowe) (80 g)
	Wafle ryżowe z czerwonym burakiem 1 szt.	Wafle ryżowe z czerwonym burakiem (ryż brązowy, burak czerwony w proszku) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	Wtorek 13.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (40 g)	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (serek wegański kokosowy, papryka czerwona, kielki rzodkiewki) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Gruszka / Ogórek (80 g)	Gruszka / Ogórek (80 g)
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 0,2 g, ryż biały - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	Kotleciki jajeczne z warzywami (60 g)	Kotleciki jajeczne z warzywami (jaja, marchew, cukinia, papryka czerwona, cebula, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Fasolka szparagowa żółto - zielona z masłem roślinnym (40 g)	Fasolka szparagowa żółto - zielona z masłem roślinnym (fasolka, masło roślinne) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Mini pizzerinki z sosem pomidorowym i serem wegańskim (50 g)	Mini pizzerinki z sosem pomidorowym i serem wegańskim (mąka pszenna [gluten], drożdże, woda, olej rzepakowy, passata pomidorowa [pomidory, sól], ser żółty wegański) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	Środa 14.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (150 ml)	Płatki kukurydziane [mąka kukurydziana 100%] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, woda, czosnek, pieprz, majeranek, substancja konserwująca: azotyn sodu) (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): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Banan (80 g)	Banan (80 g)
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (160 g)	Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], dżem truskawkowy niskosłodzony, laska wanilii) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, pieprz) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	Czwartek 15.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko na twardo (40 g)	Jajko na twardo (40 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt sojowy [soja], szczypiorek) (10 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Pomarańcza / Pomidor (80 g)	Pomarańcza / Pomidor (80 g)
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem (250 ml)	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem (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- 50 g, ziemniaki- 150 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Filet z kurczaka pieczony w sosie pomidorowym (80 g)	Filet z kurczaka pieczony w sosie pomidorowym (filet z piersi kurczaka, pomidory świeże, cebula, czosnek, pieprz, oliwa z oliwek, oregano) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z buraczków (40 g)	Surówka z buraczków (buraki czerwone, jabłko, sok z cytryny, olej rzepakowy) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Smoothie owocowo - warzywne (100 g)	Smoothie owocowo - warzywne (banan, jabłko, marchew, pomarańcza, szpinak, woda) (100 g)
	Talarki kukurydziane z czarnuszką 1 szt.	Talarki kukurydziane z czarnuszką (mąka kukurydziana, czarnuszka, olej rzepakowy) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	Piątek 16.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Ryż na napoju owsianym z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z serka z suszonymi pomidorami i koperkiem (40 g)	Pasta z serka z suszonymi pomidorami i koperkiem (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy [soja], suszone pomidory, koperek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, zacierka [mąka pszenna [gluten], jaja , woda]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Miruna pieczona w sosie cytrynowo-ziołowym (80 g)	Miruna pieczona w sosie cytrynowo-ziołowym (miruna [ryby], śmietanka wegańska kokosowa, sok z cytryny, olej rzepakowy, koperek, pietruszka, bazylija, oregano, pieprz) (80 g)
	Ryż brązowy (80 g)	Ryż brązowy (80 g)
	Warzywa na parze (40 g)	Warzywa na parze (kalafior, marchewka, brokuł) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Ciasto drożdżowe - jogurtowe ze śliwkami (50 g)	Ciasto drożdżowe - jogurtowe ze śliwkami (mąka pszenna [gluten], jogurt sojowy [soja], jaja , drożdże, masło roślinne, śliwki) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 115	Poniedziałek 19.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki jaglane na napoju owsianym z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)	Płatki jaglane (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym
	Chleb wiejski (30 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (10 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa krem z fasoli jaś z ziarami słonecznika i grzankami ziołowymi (250 ml)	Zupa krem z fasoli jaś (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, fasola jaś- 100 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki z chleba pszennego z ziołami [gluten]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i bazylią (150 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i bazylią (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe z szynki, olej rzepakowy, passata pomidorowa [pomidory, sól], pomidory, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylią) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Serek wegański z truskawkami *bez dodatku cukru (80 g)	Serek wegański z truskawkami *bez dodatku cukru (serek wegański kokosowy, truskawki) (80 g)
	Weka (15 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, olej rzepakowy, sól) (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 90	Wtorek 20.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet warzywny *wyrób własny (15 g)	Pasztet warzywny *wyrób własny (marchew, cukinia, pietruszka, cebula, soczewica czerwona, mąka z ciecierzycy, siemię lniane, olej rzepakowy) (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): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Banan / Ogórek (80 g)	Banan / Ogórek (80 g)
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	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) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Kopytka z polewą jogurtowo- malinową na jog. sojowym (150 g)	Kopytka z polewą jogurtowo- malinową na jog. sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten], jaja , jogurt sojowy [soja], maliny) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 13	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 (mąka pszenna [gluten], woda, masło roślinne, sól) (40 g)
	Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (10 g)	Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (passata pomidorowa [pomidory, sól], marchew, cukinia, papryka czerwona, cebula, czosnek, olej rzepakowy) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109	Środa 21.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza jaglana na napoju owsianym (150 ml)	Kasza jaglana (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Schabik pieczony (10 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Gruszka (80 g)	Gruszka (80 g)
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, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny 100% [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Kotleciki z kolorowych warzyw z ciecierzycą (80 g)	Kotleciki z kolorowych warzyw z ciecierzycą (ciecierzyca, marchew, cukinia, papryka czerwona, cebula, mąka z ciecierzycy, olej rzepakowy) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka Colesław (40 g)	Surówka Colesław (kapusta biała, marchew, jabłko, jogurt sojowy [soja], sok z cytryny) (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 145 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 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 roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (10 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	Czwartek 22.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z awokado, jajek, rzodkiewek i szczypiorku (40 g)	Pasta z awokado, jajek, rzodkiewek i szczypiorku (awokado, jaja , rzodkiewka, szczypiorek, sok z cytryny) (40 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Pomarańcza / Papryka (80 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 130 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny, ziemniaki - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Bitki z kurczaka w sosie cukiniowym (80 g)	Bitki z kurczaka w sosie cukiniowym (filet z piersi kurczaka, cukinia, cebula, czosnek, mąka pszenna [gluten] , śmietanka wegańska kokosowa, olej rzepakowy, pieprz) (80 g)
	Kasza jęczmienna (80 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (80 g)
	Marchewka na parze (40 g)	Marchewka na parze (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 22	Budyń kakaowo- wiśniowy na napoju owsianym (100 g)	Budyń kakaowo- wiśniowy na napoju owsianym (napój owsiany [gluten] , skrobia ziemniaczana, kakao, wiśnie) (100 g)
	Paluch kukurydziany 1 szt.	Paluch kukurydziany (100% kukurydza) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	Piątek 23.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Owsianka a'la Raffaello z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym (150 ml)	Owsianka a'la Raffaello [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański (30 g)	Serek wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 11	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, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 50	Paluszki rybne pieczone *frosta (50 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby] , mąka pszenna [gluten] , bułka tarta (mąka pszenna [gluten] , drożdże), papryka mielona, skrobia) (50 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z ogórkiem (40 g)	Surówka z ogórkiem (kapusta biała, marchew, ogórek kiszony, cebula, por, przyprawy) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9	Ciasto jogurtowo- drożdżowe z gruszką (50 g)	Ciasto jogurtowo- drożdżowe z gruszką (mąka pszenna [gluten] , jogurt sojowy [soja], jaja , drożdże, masło roślinne, gruszka) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 730 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	Poniedziałek 26.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I 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] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet wieprzowo - drobiowy *pieczony (15 g)	Pasztet wieprzowo - drobiowy *pieczony (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe,, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Krem z żółtego grochu z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z żółtego grochu (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, groch żółty – 100 g, pieprz czarny– 0,2 g, groszek ptysiowy [mąka pszenna [gluten] , jaja , woda, sól]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Makaron kokardki w sosie śmietanowo - brokułowym (150 g)	Makaron kokardki w sosie śmietanowo - brokułowym (makaron kokardki [gluten] , brokuł, śmietanka wegańska kokosowa, cebula, czosnek, olej rzepakowy, pieprz) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Schabik pieczony (10 g)	Schabik pieczony (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 825 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany(g) 116	Wtorek 27.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 175 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Bułka wieloziarnista (30 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z serka białego, rukoli i szynki z indyka (40 g)	Pasta z serka białego, rukoli i szynki z indyka (serek wegański kokosowy, rukola, szynka z indyka [mięso z piersi indyka, woda, sól, pieprz]) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Gruszka / Marchewka (80 g)	Gruszka / Marchewka (80 g)
Zupa Energia (kcal) 145 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	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, pieprz czarny- 0,2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Filet z kurczaka zapiekany z pomidorami (60 g)	Filet z kurczaka zapiekany z pomidorami (filet z piersi kurczaka, pomidor, oliwa z oliwek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z koperkiem (40 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Pudding chia na napoju owsianym z musem porzeczkowym (100 g)	Pudding chia na napoju owsianym z musem porzeczkowym (nasiona chia, napój owsiany [gluten] , porzeczki czarne) (100 g)
	Biszkopty 1 szt.	Biszkopty (mąka pszenna [gluten] , jaja , cukier) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	Środa 28.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (150 ml)	Płatki kukurydziane [mąka kukurydziana 100%] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (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): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Banan (80 g)	Banan (80 g)
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Zupa kalafiorowa z makronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, marchew, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 0,2 g, makaron z semoliny 100% [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo na jog. sojowym (100 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , napój owsiany [gluten], jogurt sojowy [soja], soda oczyszczona, cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17	Mini burgery wegańskie z domowym ketchupem, sałatą zieloną i ogórkiem (50 g)	Mini burgery wegańskie z domowym ketchupem, sałatą zieloną i ogórkiem (bułeczki pszenne [gluten], kotleciki warzywne [ciecierzyca, marchew, cukinia, cebula, mąka z ciecierzycy, olej rzepakowy], domowy ketchup [passata pomidorowa [pomidory, sól], koncentrat pomidorowy 30% żółty barant], sałata zielona, ogórek) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Czwartek 29.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko na twardo (40 g)	Jajko na twardo (40 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt sojowy [soja], szczypiorek) (10 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Pomarańcza / Papryka (80 g)	Pomarańcza / Papryka (80 g)
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Zupa marchewkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, marchewka- 100 g, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Roladki drobiowe nadziewane szpinakiem w sosie własnym (80 g)	Roladki drobiowe nadziewane szpinakiem w sosie własnym (filet z piersi kurczaka, szpinak, cebula, czosnek, masło roślinne, mąka pszenna [gluten] , bulion jarzynowy, olej rzepakowy, woda, pieprz) (80 g)
	Kasza pęczak (80 g)	Kasza pęczak [gluten] (80 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (40 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, jabłko, marchew, sok z cytryny, olej rzepakowy) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Domowa granola ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem sojowym (80 g)	Domowa granola ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem sojowym (płatki owsiane [gluten] , płatki jaglane, pestki słonecznika, pestki dyni, wiórki kokosowe, cynamon, świeże owoce sezonowe, jogurt sojowy [soja]) (80 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Piątek 30.10.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Płatki żytnie na napoju owsianym z owocami sezonowymi (150 ml)	Płatki żytnie (20 g) na napoju owsianym [gluten] z owocami sezonowymi (130 ml)
	Bułka kajzerka (30 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g) [gluten]
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta wielowarzywna z czerwoną soczewicą i ziarnami słonecznika (30 g)	Pasta wielowarzywna z czerwoną soczewicą i ziarnami słonecznika (soczewica czerwona, marchew, cukinia, papryka czerwona, cebula, ziarna słonecznika, olej rzepakowy) (30g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 130 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, zacierka [mąka pszenna [gluten] , jaja , woda]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Filet z dorsza panierowany *z pieca (60 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (40 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchew, brzoskwinia, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (60 g)	Muffinki z borówkami *bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , banan, borówki amerykańskie, olej rzepakowy, soda oczyszczona) (60 g)