

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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Puszysty serek ze szczypiorkiem i ziołami (30 g)	Puszysty serek ze szczypiorkiem i ziołami (twaróg półtłusty [mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 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], mleko , jaja , drożdże, masło ekstra [mleko], 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 mleku z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (30 g) na <u>mleku</u> (130 ml) z bananami
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Jajko na twardo (40 g)	Jajko na twardo (40 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 g, 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 *frosty (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 greckiego i domowej granoli (80 g)	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego i domowej granoli (banan, gruszka, jabłko, pomarańcza, jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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 mleku z nasionami chia i mussem brzoskwiniowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [gluten] (30 g) na mleku (130 ml) z nasionami chia i mussem brzoskwiniowym
	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 g) [mleko]
	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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 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	Kluseczki na parze z polewą jogurtowo-waniliową z mussem malinowym na jog. greckim (100 g)	Kluseczki na parze z polewą jogurtowo-waniliową z mussem malinowym na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], drożdże, jaja , mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], truskawki, laska wanilii) (100 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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 , mleko , 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 maślanie (100 g)	Koktajl borówkowy na maślanie (maślanka [mleko] pasteryzowane, kultury mleczarskie, 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 mleku (150 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na mleku [mleko] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka 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 ptysowym (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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 g, pieprz czarny– 0,2 g, groszek ptysowy [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 z mozzarellą (250 g)	Zapiekanka makaronowowo - warzywna w sosie śmietanowym z mozzarellą (makaron z semoliny 100% [gluten], brokuł, cukinia, papryka, marchew, cebula, czosnek, pietruszka, por, śmietanka 30%[śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mozzarella [mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka]) (250 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	Galaretką tęczowa (100 g)	Galaretką 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 domowym serkiem a'la danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , twaróg półtłusty [mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 g, 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], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], soda oczyszczona, dynia, marchewka, skórka z pomarańczy, sok z pomarańczy) (50 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 09.10.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	Płatki ryżowe na mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (30 g) na mleku (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek fromage z ziołami (40 g)	Serek fromage z ziołami (twaróg półtłusty [mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], śmietanka 30% [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], 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)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka - 30 g, ziemniaki - 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Filet z dorsza panierowany *z pieca (60 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], mleko , jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z marchewki i jabłka (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Mus owocowy z dodatkiem jogurtu greckiego *bez dodatku cukru (100 g)	Mus owocowy z dodatkiem jogurtu greckiego *bez dodatku cukru (banan, jabłko, gruszka, truskawki, jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii]) (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 mleku (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb orkiszowy (30 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 g, 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, bazylija, 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 *piątnica (80 g)	Serek owocowy *piątnica (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (80 g)
	Wafle ryżowe z czerwonym burakiem 1 szt.	Wafle ryżowe z czerwonym burakiem (ryż brązowy, burak czerwony w proszku) 1 szt.

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	Wtorek 13.10.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Chleb graham (30 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (40 g)	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], śmietanka 30% [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], papryka czerwona, kielki rzodkiewki) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Gruszka / Ogórek (80 g)	Gruszka / Ogórek (80 g)
<u>Zupa</u> 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 0,2 g, ryż biały - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> 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 (40 g)	Fasolka szparagowa żółto - zielona z masłem (fasolka, masło ekstra [mleko]) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Mini pizzerinki z sosem pomidorowym i mozzarellą (50 g)	Mini pizzerinki z sosem pomidorowym i mozzarellą (mąka pszenna [gluten], drożdże, woda, olej rzepakowy, passata pomidorowa [pomidory, sól], mozzarella [mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka]) (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 mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane [mąka kukurydziana 100%] (30 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (160 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], laska wanilii, truskawki) (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, siemien lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (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)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	Czwartek 15.10.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko na twardo (40 g)	Jajko na twardo (40 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], szczypiorek) (10 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Pomarańcza / Pomidor (80 g)	Pomarańcza / Pomidor (80 g)
<u>Zupa</u> 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 0,2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> 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)
<u>Podwieczorek</u> 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.

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	Piątek 16.10.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Ryż na mleku z mussem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (30 g) na mleku (130 ml) z mussem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słoju jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Pasta z serka z suszonymi pomidorami i koperkiem (40 g)	Pasta z serka z suszonymi pomidorami i koperkiem (twaróg półtłusty [mleko] pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt grecki [mleko] , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], suszone pomidory, koperek) (40 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
<u>Zupa</u> 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, zacierka [mąka pszenna [gluten] , jaja , woda]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> 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 30% [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], sok z cytryny, olej rzepakowy, koperek, pietruszka, bazylia, 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)
<u>Podwieczorek</u> 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 grecki [mleko] , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], jaja , drożdże, masło ekstra [mleko] , śliwki) (50 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 115	Poniedziałek 19.10.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki jaglane na mleku z suszoną żurawiną i siemieniem lnianym (150 ml)	Płatki jaglane (30 g) na mleku (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (10 g)	Mozzarella (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
<u>Zupa</u> 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki z chleba pszennego z ziołami [gluten]- 10 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> 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)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Twarożek z truskawkami *bez dodatku cukru (80 g)	Twarożek z truskawkami *bez dodatku cukru (twaróg półtłusty [mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (150 g)	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], mąka pszenna [gluten], jaja , jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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 ekstra [mleko], 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 mleku (150 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 grecki [mleko] , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii, 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 g) [mleko]
	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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 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 30% [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], 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 mleku (100 g)	Budyń kakaowo- wiśniowy na mleku (mleko , 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 mleku (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb słonecznikowy (30 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze siodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twaróg w kostce (40 g)	Twaróg w kostce [mleko] pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] (40 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 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 grecki [mleko] , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], jaja , drożdże, masło ekstra [mleko] , gruszką) (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 mleku (130 ml)
	Chleb żytni (30 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 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 30% [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], 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, siemę lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z serka białego, rukoli i szynki z indyka (40 g)	Pasta z serka białego, rukoli i szynki z indyka (twaróg półtłusty [mleko] pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 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 i serem mozzarella (60 g)	Filet z kurczaka zapiekany z pomidorami i serem mozzarella (filet z piersi kurczaka, pomidor, mozzarella [mleko] pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, 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 mleku z musem porzeczkowym (100 g)	Pudding chia na mleku z musem porzeczkowym (nasiona chia, mleko , 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 mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane [mąka kukurydziana 100%] (30 g) na mleku (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 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. greckim (100 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , mleko , jogurt grecki [mleko , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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% złoty bażant], sałata zielona, ogórek) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	Czwartek 29.10.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko na twardo (40 g)	Jajko na twardo (40 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt grecki [mleko] , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii), szczypiorek (10 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Pomarańcza / Papryka (80 g)	Pomarańcza / Papryka (80 g)
<u>Zupa</u> 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 (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-130 ml, marchewka- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 0,2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> 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 ekstra [mleko] , 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)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Domowa granola ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem greckim (80 g)	Domowa granola ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem greckim (płatki owsiane [gluten] , płatki jaglane, pestki słonecznika, pestki dyni, wiórki kokosowe, cynamon, świeże owoce sezonowe, jogurt grecki [mleko] , śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii) (80 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	Piątek 30.10.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Płatki żytnie na mleku z owocami sezonowymi (150 ml)	Płatki żytnie (20 g) na mleku z owocami sezonowymi (130 ml)
	Bułka kajzerka (30 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g) [gluten]
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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)
	/ Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 g) [mleko]
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
<u>Zupa</u> 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka mleka], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, zacierka [mąka pszenna [gluten], jaja , woda]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> 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], mleko , 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)
<u>Podwieczorek</u> 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], mleko , jaja , banan, borówki amerykańskie, olej rzepakowy, soda oczyszczona) (60 g)