Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	**Poniedziałek 02.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Kaszka kukurydziana na napoju owsianym z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na napoju owsianym [**gluten**] (130 ml) z bananami
	Chleb orkiszowy (30 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Schabik pieczony (10 g)	**Schabik pieczony** (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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 czerwonej soczewicy z dadatkiem pomidorów i grzankami (250 ml)	**Krem z czerwonej soczewicy z dadatkiem pomidorów (**wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, soczewica, pomidory- 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 z indyka w sosie śmietanowo - brokułowym (100 g)	**Gulasz z udźca z indyka w sosie śmietanowo - brokułowym** (udziec z indyka, marchew, brokuł, cebula, czosnek, śmietanka wegańska kokosowa], olej rzepakowy, majeranek, pieprz) (100 g)
	Makaron świderki (80 g)	Makaron świderki [**gluten**] (80 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Serek owocowy *wegański (80 g)	**Serek owocowy *wegański** ([woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12], owoce sezonowe) (80 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) 770 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	**Wtorek 03.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Chleb wieloziarnisty (30 g)	**Chleb wieloziarnisty** (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Ser żółty wegański (10 g)	**Ser żółty wegański** (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	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) 8 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 13	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	**Krupnik z kaszą jęczmienną:** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, **seler**, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [**gluten**], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 36	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 jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Pasztet warzywny *wyrob własny (15 g)	**Pasztet warzywny *wyrob własny** (marchew, cukinia, pietruszka, cebula, soczewica czerwona, mąka z ciecierzycy, siemię lniane, olej rzepakowy) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Weka (15 g)	**Weka** (mąka pszenna [**gluten**], woda, drożdże, olej rzepakowy, sól) (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 129	**Środa 04.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Kasza manna na napoju owsianym (150 ml)	Kasza manna [**gluten**] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Filet z indyka *pieczony (10 g)	Filet z indyka *pieczony (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) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Zupa z zielonych warzyw z makaronem (250 ml)	**Zupa z zielonych warzyw** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, brokuł, cukinia, groszek zielony – 100 g, makaron z semoliny 100% [**gluten**] – 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Kotleciki z ciecierzycy (80 g)	**Kotleciki z ciecierzycy** (ciecierzyca, ziemniaki, cebula, mąka z ciecierzycy, olej rzepakowy) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	**Ziemniaki** (80 g)
	Surówka z marchewki i jablka (40 g)	Surówka z marchewki i jablka (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Paszteciki z ciasta francuskiego z mięsem wieprzowym i warzywami (40 g)	**Paszteciki z ciasta francuskiego z mięsem wieprzowym i warzywami** (ciasto francuskie (mąka pszenna [**gluten**], masło roślinne, woda, sól), mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, olej rzepakowy, jaja [**jaja**], pieprz, majeranek) (40 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 125	**Czwartek 05.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Chleb graham (30 g)	**Chleb graham** (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Puszysty serek z ziołami (30 g)	**Puszysty serek z ziołami** (serek wegański kokosowy, pietruszka, koperek) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 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	Banan / Pomidor (80 g)	Banan / Pomidor (80 g)
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami (250 ml)	**Żurek z ziemniakami** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [**gluten**]- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Klopsiki drobiowe duszone w sosie śmietanowym (80 g)	**Klopsiki drobiowe duszone w sosie śmietanowym** (filet z piersi kurczaka, **jaja**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], śmietanka wegańska kokosowa], cebula, czosnek) (80 g)
	Ryż biały (80 g)	Ryż biały (80 g)
	Surówka po żydowsku (40 g)	**Surówka po żydowsku** (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 13	Koktajl truskawkowo - malinowy na jogurcie sojowym (100 g)	**Koktajl truskawkowo - malinowy na jogurcie sojowym** (truskawki, maliny, jogurt sojowy [**soja**]) (100 g)
	Talarki z 7 ziaren 1 szt.	**Talarki z 7 ziaren** (ryż brązowy (77%), sorgo białe, ryż czerwony, amarantus, czarnuszka, nasiona chia, komosa ryżowa, sól morska) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 750 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 112	**Piątek 06.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Płatki orkiszowe na napoju owsianym z nasionami chia i musem brzoskwiniowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [**gluten**] (20 g) na napoju owsianym [**gluten**] (130 ml) z nasionami chia i musem brzoskwiniowym
	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 jajeczna z papryką i kiełkami buraka (40 g)	**Pasta jajeczna z papryką i kiełkami buraka** (**jaja**, jogurt sojowy [soja], papryka, kiełki buraka, pieprz) (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) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 12	Zupa koperkowa z zacierką (250 ml)	**Zupa koperkowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, **seler**, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek– 50 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny– 2g, zacierka [mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, woda]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 41	Filet z miruny panierowany *z pieca (60 g)	**Filet z miruny panierowany** (filet z miruny [**ryby**], **jaja**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], pieprz, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Kalafior z bułką tartą i masełkiem roślinnym (40 g)	**Kalafior z bułką tartą i masełkiem roślinnym** (kalafior, bułka tarta [**gluten**], masło roślinne) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowo - marchewkowy (50 g)	**Chlebek bananowo - marchewkowy** (mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, napój owsiany [**gluten**], olej rzepakowy, soda oczyszczona, banan, marchewka) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 770 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	**Poniedziałek 09.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Płatki ryżowe na napoju owsianym z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem
	Chleb orkiszowy (30 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Pasztet z królika *pieczony (15 g)	**Pasztet z królika** (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 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 z białej fasoli z dodatkiem białych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)	**Krem z białej fasoli z dodatkiem białych warzyw** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, fasola biała - 100 g, pietruszka, por, ziemniak -50g, pierz, bazylia- 0,2 g, groszek ptysiowy [mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, woda, sól]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	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, bazylia) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Drożdżówka z jabłkami (40 g)	**Drożdżówka z jabłkami** (mąka pszenna [**gluten**], drożdże, cukier, masło roślinne, **jaja**, jabłka) (40 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 700 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 114	**Wtorek 10.11.2026r**	**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)**
	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)
	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 / Marchewka (80 g)	Banan / 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**] – 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (160 g)	**Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym** (napój owsiany [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, olej rzepakowy, jogurt sojowy [**soja**], dżem truskawkowy niskosłodzony, laska wanilii) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Hummus paprykowo - pomidorowy - wyrób własny (20 g)	**Hummus paprykowo - pomidorowy - wyrób własny** (ciecierzyca, pasta z **sezamu**, sok z cytryny, pomidor, papryka) (20 g)
	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	**Chleb razowy z ziarnami** (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 810 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 115	**Czwartek 12.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Chleb pszenno-żytni (30 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (30 g)
	Serek wegański brzoskwiniowy (40 g)	**Serek wegańsk** (serek wegański kokosowy, brzoskwinie) (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 / Pomidor (80 g)	Pomarańcza / Pomidor (80 g)
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 14	Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)	**Zupa pomidorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, zacierka [mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, woda]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 38	Sztuka mięsa drobiowego w sosie pieczeniowym (80 g)	**Sztuka mięsa drobiowego w sosie pieczeniowym** (mięso z kurczaka, cebula, marchew, pietruszka, mąka pszenna [**gluten**], olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek) (80 g)
	Kasza bulgur (80 g)	Kasza bulgur [**gluten**] (80 g)
	Surówka z koperkiem i marchewką (40 g)	**Surówka z koperkiem i marchewką** (kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19	Domowy malinowy kisiel z nasionami chia *bez dodatku cukru (100 g)	**Domowy malinowy kisiel z nasionami chia *bez dodatku cukru** (maliny, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (100 g)
	Paluch chlebowy 1 szt.	**Paluch chlebowy** (mąka pszenna [**gluten**], oliwa z oliwek/ rozmaryn, drożdże piwne, sól, mąka słodowa [**gluten**]) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal): 720 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	**Piątek 13.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 20	Owsianka z kakao i pomarańczą (150 ml)	Owsianka [**gluten**] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z kakao i pomarańczą
	Chleb słonecznikowy (30 g)	**Chleb słonecznikowy** (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Ser żółty wegański (10 g)	**Ser żółty wegański** (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 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	Zupa jarzynowa z makaronem (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) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny, makaron z semoliny 100% [**gluten**]– 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	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)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (40 g)	**Marchewka z groszkiem na ciepło** (marchew, groszek zielony, masło roślinne, mąka pszenna [**gluten**], woda) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 24	Piernik ze śliwką i pomarańczą (40 g)	**Piernik ze śliwką i pomarańczą** (mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, napój owsiany [**gluten**], olej rzepakowy, powidła śliwkowe, śliwki, pomarańcze, kakao, przyprawa do piernika, soda oczyszczona) (40 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 730 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 111	**Poniedziałek 16.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Ryż na napoju owsianym z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb żytni (30 g)	**Chleb żytni** (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Kiełbasa krakowska (10 g)	**Kiełbasa krakowska** (mięso wieprzowe, sól, czosnek, pieprz czarny, kolendra, gałka muszkatołowa, substancja konserwująca) (10 g)
	Pomidor (20 g)	**Pomidor** (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 marchewkowo - dyniowy z nutą pomarańczy i grzankami (250 ml)	**Krem marchewkowo - dyniowy z nutą pomarańczy** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, dynia– 100 g, pomarańcza - 15 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól– 2 g, grzanki z chleba pszennego [**gluten**]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Racuszki z jabłkiem i polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (100 g)	**Racuszki z jabłkiem i polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym** (mąka pszenna [**gluten**], jabłka, **jaja**, napój owsiany [**gluten**], jogurt sojowy [soja], soda oczyszczona, cynamon, laska wanilii) (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Chleb razowy z ziarnami (15 g)	**Chleb razowy z ziarnami** (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (15 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)
	Ogrek zielony (20 g)	Ogrek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 710 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 90	**Wtorek 17.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 170 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)**
	Ser żółty wegański (10 g)	**Ser żółty wegański** (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (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 / Marchewka (80 g)	Banan / Marchewka (80 g)
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 10	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)- 150 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) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym (80 g)	**Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym** (file z kurczaka, pomidory, passata pomidorowa [pomidory, sól], cebula, czosnek, papryka słodka, bazylia, majeranek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	**Ziemniaki** (80 g)
	Mizeria (40 g)	**Mizeria** (ogórek zielony, cebula, jogurt sojowy [soja]) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 80 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 1 Węglowodany (g) 12	Galaretka tęczowa (100 g)	**Galaretka tęczowa** (galaretki celiko bez cukru: truskawkowa, cytrynowa, owoce leśne, woda, agar) (100 g)
	Talarki kukurydziane z czarnuszką 1 szt.	**Talarki kukurydziane z czarnuszką** (mąka kukurydziana, czarnuszka, olej rzepakowy) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 108	**Środa 18.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Kasza jaglana na napoju owsianym (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Szynka alpejska (10 g)	**Szynka alpejska** (schab, sól, pieprz, papryka słodka, 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	Mandarynka (80 g)	Mandarynka (80 g)
Zupa Energia (kcal) 115 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Krem z zielonego groszku z grzankami (250 ml)	Krem z zielonego groszku **(**wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, groszek zielony - 100g, pieprz czarny– 0,2 g, grzanki z chleba pszennego [**gluten**]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	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 porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 17	Sokoliki w szlafroczkach (40 g)	**Sokoliki w szlafroczkach** (parówki sokoliki (mięso 90 % (w tym: mięso z kurczaka 85 %, mięso cielęce 5 %), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty przyprawy, ekstrakty przypraw), ciasto francuskie (mąką pszenna [**gluten**], woda, masło 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) 770 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 113	**Czwartek 19.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Chleb wieloziarnisty (30 g)	**Chleb wieloziarnisty** (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Serek wegański (30 g)	**Serek wegański** (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g)
	Pomidor (20 g)	**Pomidor** (20 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	Gruszka / Papryka (80 g)	Gruszka / Papryka (80 g)
Zupa Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 17	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	**Rosół drobiowo-wołowy z makaronem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza– 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny 100% [**gluten**] – 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Kieszonka faszerowana papryką w sosie śmietanowym (80 g)	**Kieszonka faszerowana papryką w sosie śmietanowym** (mięso z piersi kurczaka, papryka, bulion jarzynowy, śmietanka wegańska kokosowa, pieprz, cebula, czosnek) (80 g)
	Kasza gryczana (80 g)	Kasza gryczana (80 g)
	Brokuł na parze z ziołami (40 g)	**Brokuł na parze z ziołami** (brokuł, bazylia, oregano, tymianek) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Sałatka owocowa z dodatkiem jogurtu sojowego i domowej granoli (80 g)	**Sałatka 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) 790 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 129	**Piątek 20.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Płatki jaglane na napoju owsianym z suszoną żurawiną (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z suszoną żurawiną
	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 jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (40 g)	**Pasta z jajeczna ze szczypiorkiem i papryką** (**jaja**, jogurt sojowy [soja], papryka, szczypiorek, 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	Jabłko (80 g)	Jabłko (80 g)
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 19	Zupa pomidorowa z ryżem (250 ml)	**Zupa pomidorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, ryż- 30 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 kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (40 g)	**Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka** (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 30	Sernik wegański na zimno z brzoskwianiami (60 g)	**Sernik wegański na zimno z brzoskwianiami** (serek roślinny na bazie kokosa, jogurt kokosowy, brzoskwinie, cukier, sok z cytryny, agar-agar, herbatniki wegańskie (mąka pszenna [**gluten**], cukier, olej roślinny, skrobia ziemniaczana, substancje spulchniające), olej kokosowy, ekstrakt waniliowy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 115	**Poniedziałek 23.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Owsianka a'la Raffaello z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym (150 ml)	Owsianka a'la Raffaello [**gluten**] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb 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)
	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)-150 ml, fasola jaś – 50 g, pieprz czarny– 0,2 g, ziarna słonecznika, grzanki z chleba pszennego [**gluten**]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Makaron kokardki w sosie wielowarzywnym na bazie świeżych pomidorów i soczewicy (150 g)	**Makaron kokardki w sosie wielowarzywnym na bazie świeżych pomidorów i soczewicy** (makaron kokardki [**gluten**], oliwa z oliwek, pomidory, papryka, soczewica, marchewka, pietruszka, cukinia, cebula, czosnek) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Pasta z szynki z serkiem białym i rukolą (30 g)	**Pasta z szynki z serkiem białym i rukolą** (szynka wieprzowa, serek wegański kokosowy, rukola, szczypiorek, pieprz) (30 g)
	Pieczywo razowe chrupkie (10 g)	**Pieczywo razowe chrupkie** (mąka żytnia razowa [**gluten**], woda, sól, drożdże) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 710 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 84	**Wtorek 24.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Pancakes waniliowe z wegańskim serkiem malinowym (40g/15g)	**Pancakes waniliowe z wegańskim serkiem malinowym** (mąka pszenna [**gluten**], napój owsiany [**gluten**], jogurt sojowy [**soja**], olej rzepakowy, soda oczyszczona, cukier wanilinowy, serek wegański kokosowy, maliny, cukier) (40g/15g)
	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) 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**]– 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Kotlecik drobiowy mielony *z pieca (60 g)	**Kotlecik drobiowy mielony *z pieca** (filet z piersi kurczaka, **jaja**, cebula, bułka [**gluten**], pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	**Ziemniaki** (80 g)
	Surówka colesław (40 g)	**Surówka colesław** (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt sojowy [**soja**], sok z cytryny, pieprz)) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 90 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 1 Węglowodany (g) 15	Koktajl borówkowo - bananowy na jogurcie sojowym (100 g)	**Koktajl borówkowo - bananowy na jogurcie sojowym** (borówka amerykańska, banan, jogurt sojowy [**soja**]) (100 g)
	Paluch kukurydziany 1 szt.	Paluch kukurydziany (100% kukurydza) 1 szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 820 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 109	**Środa 25.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (150 ml)	Płatki kukurydziane [mąka kukurydziana 100%] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Szynka rubinowa pieczona (10 g)	**Szynka rubinowa pieczona** (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (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	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)- 150 ml, ogórek kiszony– 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, pieprz czarny– 0,2 g, ryż - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 30	Pierogi z mięsem polane masełkiem roślinnym (120 g)	**Pierogi z mięsem polane masełkiem roślinnym** (mąka pszenna [**gluten**], woda, olej rzepakowy, mięso wieprzowe, cebula, czosnek, pieprz, majeranek, masło roślinne) (120 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (40 g)	Surówka z marchewki i jabłka (40 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 145 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 24	Domowy chlebek ziołowy z salsą pomidorową (50 g)	**Domowy chlebek ziołowy z salsą pomidorową** (mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, salsa pomidorowa) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 760 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 93	**Czwartek 26.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Chleb słonecznikowy (30 g)	**Chleb słonecznikowy** (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Pasztet z królika pieczony (15 g)	**Pasztet z królika pieczony** (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 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	Mandarynka / Papryka (80 g)	Mandarynka / Papryka (80 g)
Zupa Energia (kcal) 100 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	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)- 150 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) 275 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 21	Zraziki dorbiowo- wieprzowe duszone w sosie koperkowym (80 g)	**Zraziki dorbiowo- wieprzowe duszone w sosie koperkowym** (mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, cebula, czosnek, koperek, śmietanka wegańska kokosowa, mąka pszenna [**gluten**], olej rzepakowy, pieprz, majeranek) (80 g)
	Kasza bulgur (80 g)	Kasza bulgur [**gluten**] (80 g)
	Warzywa na parze (40 g)	Warzywa na parze (marchewka / brokuł / kalafior) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 22	Pudding na napoju owsianym z owocami i nasionami chia *bez dodatku cukru - wyrób własny (100 g)	**Pudding na napoju owsianym z owocami i nasionami chia *bez dodatku cukru - wyrób własny** (nasiona chia, napój owsiany [**gluten**], laska wanilii, truskawki, maliny, borówka amerykańska) (100 g)
	Wafle z ciecierzycy 1szt.	**Wafle z ciecierzycy** (mąka z soczewicy czerwonej, mąka ryżowa, mąka kukurydziana) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 780 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	**Piątek 27.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Orkiszanka z bananami, musem malinowym *bez cukru i nasionami chia (150 ml)	Orkiszanka z bananami, musem malinowym *bez cukru i nasionami chia [**gluten**] (20 g) na napoju owsianym [gluten] (130 ml)
	Chleb orkiszowy (30 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Jajko na twardo (40 g)	**Jajko** na twardo (40 g)
	Pomidor / Sałata masłowa (20 g)	Pomidor / Sałata masłowa (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 pomidorowa z zacierką (250 ml)	**Zupa pomidorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, zacierka [mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, woda]- 10 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 buraczków na ciepło (40 g)	**Surówka z buraczków na ciepło** (buraki czerwone, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 9	Ciasto jogurtowo - czekoladowe z wiśnią (50 g)	**Ciasto jogurtowo - czekoladowe z wiśnią** (mąka pszenna [**gluten**], jogurt sojowy [soja], **jaja**, cukier, olej rzepakowy, kakao, wiśnie, soda oczyszczona, cukier) (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 725 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 82	**Poniedziałek 30.11.2026r**	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Płatki żytnie na napoju owsianym z owocami sezownowymi (150 ml)	Płatki żytnie (20 g) na napoju owsianym [**gluten**] z owocami sezownowymi (130 ml)
	Chleb orkiszowy (30 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (30 g)
	Masło roślinne (3 g)	**Masło roślinne (3 g)**
	Delikatny pasztet z indyka - wyrób własny (15 g)	**Delikatny pasztet z indyka** (mięso z indyka, marchew, pietruszka, cebula, **jaja**, bułka pszenna [**gluten**], olej rzepakowy, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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) 2 Węglowodany (g) 17	Krem pomidorowo- paprykowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	**Krem pomidorowo- paprykowy (**wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pomidory, papryka - 100g, pieprz czarny– 0,2 g, groszek ptysiowy [mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, woda, sól]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 20	Kopytka z polewą jogurtowo- truskawkową na jog. sojowym (150 g)	**Kopytka z polewą jogurtowo- truskawkową na jog. sojowym** (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, jogurt sojowy [**soja**], truskawki) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 17	Pizzerinki z serem żółtym i domowym sosem pomidorowym (40 g)	**Pizzerinki z serem żółtym i domowym sosem pomidorowym** (mąka pszenna [**gluten**], drożdże, woda, olej rzepakowy, ser żółty wegański, pomidory, cebula, czosnek, bazylia, oregano, sól, pieprz) (40 g)