| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 880<br>Białko (g) 40<br>Tłuszcz (g) 26<br>Węglowodany (g) 129 | **Poniedziałek 02.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 200<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 24 | Chleb orkiszowy (40 g) | **Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | 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***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Jabłko (100 g) | Jabłko (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal): 130<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 4<br>Węglowodany (g): 25 | 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** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, soczewica, pomidory- 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***<br>Energia (kcal) 350<br>Białko (g) 23<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 43 | Gulasz z udźca z indyka w sosie śmietanowo - brokułowym (150 g) | **Gulasz z udźca z indyka w sosie śmietanowo - brokułowym** (udziec z indyka, marchew, brokuł, cebula, czosnek, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], olej rzepakowy, majeranek, pieprz) (150 g) |
| | Makaron świderki (100 g) | Makaron świderki [**gluten**] (100 g) |
| | Kompot wieloowocowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 22 | Serek owocowy *piątnica (100 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) (100 g) |
| | Wafle z komosy ryżowej 1 szt. | **Wafle z komosy ryżowej 1 szt.** [mąka z komosy ryżowej 45%, mąka ryżowa, mąka kukurydziana] |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 920<br>Białko (g) 38<br>Tłuszcz (g) 33<br>Węglowodany (g) 113 | **Wtorek 03.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 210<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 9<br>Węglowodany (g) 21 | Chleb wieloziarnisty (40 g) | **Chleb wieloziarnisty** (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Ser żółty (15 g) | **Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [**mleko**] |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | **Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Gruszka / Marchewka (100 g) | Gruszka / Marchewka (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 140<br>Białko (g) 7<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 15 | Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml) | **Krupnik z kaszą jęczmienną:** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, **seler**, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [**gluten**], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal) 360<br>Białko (g) 14<br>Tłuszcz (g) 13<br>Węglowodany (g) 40 | Kluski na parze z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (150 g) | **Kluski na parze z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim** (mąka pszenna [**gluten**], drożdże, **jaja**, **mleko**, olej rzepakowy, jogurt grecki [**mleko**], borówka amerykańska, laska wanilii) (150 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 6<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 22 | Pasztet warzywny *wyrob własny (20 g) | **Pasztet warzywny *wyrob własny** (marchew, cukinia, pietruszka, cebula, soczewica czerwona, mąka z ciecierzycy, siemię lniane, olej rzepakowy) (20 g) |
| | Pomidor (30 g) | Pomidor (30 g) |
| | Weka (20 g) | **Weka** (mąka pszenna [**gluten**], woda, drożdże, olej rzepakowy, sól) (20 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 990<br>Białko (g) 35<br>Tłuszcz (g) 27<br>Węglowodany (g) 139 | **Środa 04.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 260<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 27 | Kasza manna na mleku (180 ml) | Kasza manna [**gluten**] (30 g) na **mleku** (150 ml) |
| | Chleb pszenno-żytni (40 g) | **Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | 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***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Pomarańcza (100 g) | Pomarańcza (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 3<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 24 | Zupa z zielonych warzyw z makaronem (250 ml) | **Zupa z zielonych warzyw** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, brokuł, cukinia, groszek zielony – 100 g, makaron z semoliny 100% [**gluten**] – 30 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal): 360<br>Białko (g): 12<br>Tłuszcz (g): 11<br>Węglowodany (g): 50 | Kotleciki z ciecierzycy (100 g) | **Kotleciki z ciecierzycy** (ciecierzyca, ziemniaki, cebula, mąka z ciecierzycy, olej rzepakowy) (100 g) |
| | Ziemniaki (100 g) | **Ziemniaki** (100 g) |
| | Surówka z marchewki i jablka (50 g) | Surówka z marchewki i jablka (50 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal): 150<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 10<br>Węglowodany (g): 10 | Paszteciki z ciasta francuskiego z mięsem wieprzowym i warzywami (50 g) | **Paszteciki z ciasta francuskiego z mięsem wieprzowym i warzywami** (ciasto francuskie (mąka pszenna [**gluten**], masło [**mleko**], woda, sól), mięso wieprzowe, marchew, cebula, pietruszka, olej rzepakowy, jaja [**jaja**], pieprz, majeranek) (50 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 910<br>Białko (g) 40<br>Tłuszcz (g) 30<br>Węglowodany (g) 122 | **Czwartek 05.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 210<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 20 | Chleb graham (40 g) | **Chleb graham** (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Puszysty serek z ziołami (30 g) | **Puszysty serek z ziołami** (twaróg półtłusty [**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], pietruszka, koperek) (30 g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | **Napar z rumianku** (200 ml) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Banan / Pomidor (100 g) | Banan / Pomidor (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal): 150<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 27 | 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal): 380<br>Białko (g): 22<br>Tłuszcz (g): 12<br>Węglowodany (g): 38 | Klopsiki drobiowe duszone w sosie śmietanowym (100 g) | **Klopsiki drobiowe duszone w sosie śmietanowym** (filet z piersi kurczaka, **jaja**, **mleko**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], cebula, czosnek) (100 g) |
| | Ryż biały (100 g) | Ryż biały (100 g) |
| | Surówka po żydowsku (50 g) | **Surówka po żydowsku** (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 120<br>Białko (g) 2<br>Tłuszcz (g) 3<br>Węglowodany (g) 22 | Koktajl truskawkowo - malinowy na kefirze (150 g) | **Koktajl truskawkowo - malinowy na kefirze** (truskawki, maliny, kefir [**mleko** pasteryzowane [**mleko**], żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej i drożdży kefirowych]) (150 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***<br>Energia (kcal) 930<br>Białko (g) 44<br>Tłuszcz (g) 30<br>Węglowodany (g) 136 | **Piątek 06.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 220<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 22 | Bułka kajzerka (40 g) | **Bułka kajzerka** (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g) [**gluten**] |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [**mleko**] (3 g) |
| | Pasta jajeczna z papryką i kiełkami buraka (50 g) | **Pasta jajeczna z papryką i kiełkami buraka** (**jaja**, jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], papryka, kiełki buraka, pieprz) (50 g) |
| | Pomidor (20 g) | Pomidor (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | **Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Jabłko (100 g) | Jabłko (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal): 150<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 27 | Zupa koperkowa z zacierką (250 ml) | **Zupa koperkowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, **seler**, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek– 50 g, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny– 2g, zacierka [mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, woda]- 15 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal): 350<br>Białko (g): 24<br>Tłuszcz (g): 10<br>Węglowodany (g): 40 | Filet z miruny panierowany *z pieca (80 g) | **Filet z miruny panierowany** (filet z miruny [**ryby**], **mleko**, **jaja**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], pieprz, czosnek) (80 g) |
| | Ziemniaki (100 g) | Ziemniaki (100 g) |
| | Kalafior z bułką tartą i masełkiem (50 g) | **Kalafior z bułką tartą i masełkiem** (kalafior, bułka tarta [**gluten**], masło ekstra [**mleko**]) (50 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal): 160<br>Białko (g): 4<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 29 | Chlebek bananowo - marchewkowy (60 g) | **Chlebek bananowo - marchewkowy** (mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, **mleko**, olej rzepakowy, soda oczyszczona, banan, marchewka) (60 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 910<br>Białko (g): 27<br>Tłuszcz (g): 24<br>Węglowodany (g): 135 | **Poniedziałek 09.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal): 200<br>Białko (g): 7<br>Tłuszcz (g): 9<br>Węglowodany (g): 20 | Chleb orkiszowy (40 g) | **Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [**mleko**] (3 g) |
| | Pasztet z królika *pieczony (20 g) | **Pasztet z królika** (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g) |
| | Ogórek zielony (20 g) | Ogórek zielony (20 g) |
| | Herbata wieloowocowa (200 ml) | **Herbata wieloowocowa** (200 ml) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Jabłko (100 g) | Jabłko (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal): 150<br>Białko (g): 4<br>Tłuszcz (g): 3<br>Węglowodany (g): 30 | 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pierz, bazylia- 0,2 g, groszek ptysiowy [mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, woda, sól]- 10 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 20<br>Tłuszcz (g) 12<br>Węglowodany (g) 47 | Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i bazylią (200 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) (200 g) |
| | Kompot wieloowocowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal): 150<br>Białko (g): 4<br>Tłuszcz (g): 5<br>Węglowodany (g): 23 | Drożdżówka z serem (50 g) | **Drożdżówka z serem** (mąka pszenna [**gluten**], **mleko**, drożdże, cukier, masło ekstra [**mleko**], **jaja**, twaróg półtłusty [**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], cukier wanilinowy, budyń waniliowy (**mleko**, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat)) (50 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal): 920<br>Białko (g): 41<br>Tłuszcz (g): 31<br>Węglowodany (g): 121 | **Wtorek 10.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal): 200<br>Białko (g): 10<br>Tłuszcz (g): 9<br>Węglowodany (g): 21 | Bułka grahamka (40 g) | **Bułka grahamka** (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Jajko na twardo (50 g) | **Jajko** na twardo (50 g) |
| | Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g) | **Dip jogurtowy ze szczypiorkiem** (jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], szczypiorek) (15 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | **Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Banan / Marchewka (100 g) | Banan / Marchewka (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27 | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml) | **Rosół drobiowo-wołowy z makaronem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza– 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny 100% [**gluten**] – 30 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 63 | Naleśniki z twarożkiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (180 g) | **Naleśniki z twarożkiem 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) (180 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal): 120<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 2<br>Węglowodany (g): 21 | Hummus paprykowo - pomidorowy - wyrób własny (30 g) | **Hummus paprykowo - pomidorowy - wyrób własny** (ciecierzyca, pasta z **sezamu**, sok z cytryny, pomidor, papryka) (20 g) |
| | 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) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 920<br>Białko (g) 43<br>Tłuszcz (g) 30<br>Węglowodany (g) 122 | **Czwartek 12.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 200<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 25 | Rogalik maślany (40 g) | **Rogalik maślany** (mąka pszenna [**gluten**], **mleko**, masło ekstra [**mleko**], drożdże, cukier, **jaja**, sól) (40 g) |
| | Twarożek brzoskwiniowy (50 g) | **Twarożek brzoskwiniowy** (twaróg półtłusty [**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], brzoskwinie) (50 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | **Napar z rumianku** (200 ml) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Pomarańcza / Pomidor (100 g) | Pomarańcza / Pomidor (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 30 | Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml) | **Zupa pomidorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 2 g, zacierka [mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, woda]- 15 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal) 350<br>Białko (g) 22<br>Tłuszcz (g) 12<br>Węglowodany (g) 38 | Sztuka mięsa drobiowego w sosie pieczeniowym (100 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) (100 g) |
| | Kasza bulgur (100 g) | Kasza bulgur [**gluten**] (100 g) |
| | Surówka z koperkiem i marchewką (50 g) | **Surówka z koperkiem i marchewką** (kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz) (50 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 21 | Domowy malinowy kisiel z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g) | **Domowy malinowy kisiel z nasionami chia *bez dodatku cukru** (maliny, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (150 g) |
| | Paluch chlebowy 1 szt. | **Paluch chlebowy** (mąka pszenna [**gluten**], oliwa z oliwek/ rozmaryn, drożdże piwne, sól, mąka słodowa [**gluten**]) 1 szt. |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal): 930<br>Białko (g): 44<br>Tłuszcz (g): 35<br>Węglowodany (g): 110 | **Piątek 13.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal): 220<br>Białko (g): 10<br>Tłuszcz (g): 11<br>Węglowodany (g): 21 | Chleb słonecznikowy (40 g) | **Chleb słonecznikowy** (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Mozzarella (15 g) | **Mozzarella** (**mleko**, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [**mleko**] (15 g) |
| | Pomidor (30 g) | Pomidor (30 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | **Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Jabłko (100 g) | Jabłko (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 25 | Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml) | **Zupa jarzynowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny, makaron z semoliny 100% [**gluten**]– 30 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal): 380<br>Białko (g): 22<br>Tłuszcz (g): 15<br>Węglowodany (g): 35 | Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g) | **Paluszki rybne pieczone** (filet z ryb białych [**ryby**], mąka pszenna [**gluten**], bułka tarta (mąka pszenna [**gluten**], drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g) |
| | Ziemniaki (100 g) | **Ziemniaki** (100 g) |
| | Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g) | **Marchewka z groszkiem na ciepło** (marchew, groszek zielony, masło ekstra [**mleko**], mąka pszenna [**gluten**], woda) (50 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 140<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 3<br>Węglowodany (g) 24 | Piernik ze śliwką i pomarańczą (50 g) | **Piernik ze śliwką i pomarańczą** (mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, **mleko**, olej rzepakowy, powidła śliwkowe, śliwki, pomarańcze, kakao, przyprawa do piernika, soda oczyszczona) (50 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 870<br>Białko (g) 43<br>Tłuszcz (g) 26<br>Węglowodany (g) 130 | **Poniedziałek 16.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 190<br>Białko (g) 7<br>Tłuszcz (g) 7<br>Węglowodany (g) 20 | Chleb żytni (40 g) | **Chleb żytni** (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | 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***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Jabłko (100 g) | Jabłko (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 130<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 25 | Krem marchewkowo - dyniowy z nutą pomarańczy i popcornem (250 ml) | **Krem marchewkowo - dyniowy z nutą pomarańczy** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, dynia– 100 g, pomarańcza - 15 g, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól– 2 g, popcorn - 5 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 20<br>Tłuszcz (g) 12<br>Węglowodany (g) 47 | Racuszki z jabłkiem i polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (150 g) | **Racuszki z jabłkiem i polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim** (mąka pszenna [**gluten**], jabłka, **jaja**, **mleko**, jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], soda oczyszczona, cynamon, laska wanilii) (150 g) |
| | Kompot wieloowocowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal): 120<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 4<br>Węglowodany (g): 10 | 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) |
| | Ogrek zielony (20 g) | Ogrek zielony (20 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 850<br>Białko (g) 42<br>Tłuszcz (g) 44<br>Węglowodany (g) 91 | **Wtorek 17.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 200<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 7<br>Węglowodany (g) 24 | Bułka wieloziarnista (40 g) | **Bułka wieloziarnista** (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Ser żółty (15 g) | **Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [**mleko**] |
| | Ogórek kiszony (20 g) | Ogórek kiszony (20 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | **Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Banan / Marchewka (100 g) | Banan / Marchewka (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 140<br>Białko (g) 7<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 15 | Zupa kalafiorowa z makronem (250 ml) | **Zupa kalafiorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, **seler**, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [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***<br>Energia (kcal) 360<br>Białko (g) 21<br>Tłuszcz (g) 19<br>Węglowodany (g) 26 | Podudzie z kurczaka pieczone (80 g) | **Podudzie z kurczaka pieczone** (podudzie z kurczaka, olej rzepakowy, czosnek, papryka słodka, majeranek, tymianek, pieprz, sól) (80 g) |
| | Ziemniaki (100 g) | **Ziemniaki** (100 g) |
| | Mizeria (50 g) | **Mizeria** (ogórek zielony, cebula, jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii]) (50 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 100<br>Białko (g) 2<br>Tłuszcz (g) 1<br>Węglowodany (g) 15 | Galaretka tęczowa (150 g) | **Galaretka tęczowa** (galaretki celiko bez cukru: truskawkowa, cytrynowa, owoce leśne, woda, agar) (150 g) |
| | Talarki kukurydziane z czarnuszką 1 szt. | **Talarki kukurydziane z czarnuszką** (mąka kukurydziana, czarnuszka, olej rzepakowy) 1 szt. |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 1000<br>Białko (g) 45<br>Tłuszcz (g) 46<br>Węglowodany (g) 103 | **Środa 18.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 260<br>Białko (g) 15<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 26 | Kasza jaglana na mleku (180 ml) | Kasza jaglana (30 g) na **mleku** (150 ml) |
| | Chleb pszenno-żytni (40 g) | **Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Szynka 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***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Mandarynka (100 g) | Mandarynka (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal): 130<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 4<br>Węglowodany (g): 25 | Krem z zielonego groszku z grzankami (250 ml) | Krem z zielonego groszku **(**wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, groszek zielony - 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***<br>Energia (kcal) 360<br>Białko (g) 21<br>Tłuszcz (g) 19<br>Węglowodany (g) 26 | Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (200 g) | **Kluseczki 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) (200 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal): 200<br>Białko (g): 7<br>Tłuszcz (g): 12<br>Węglowodany (g): 11 | Sokoliki w szlafroczkach (50 g) | **Sokoliki w szlafroczkach** (parówki sokoliki (mięso 90 % (w tym: mięso z kurczaka 85 %, mięso cielęce 5 %), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty przyprawy, ekstrakty przypraw), ciasto francuskie (mąką pszenna [**gluten**], woda, masło ekstra [**mleko**], sól) (50 g) |
| | Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny (15 g) | **Sos pomidorowo - warzywny *wyrób własny** (passata pomidorowa [pomidory, sól], marchew, cukinia, papryka czerwona, cebula, czosnek, olej rzepakowy) (15 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 920<br>Białko (g) 42<br>Tłuszcz (g) 31<br>Węglowodany (g) 122 | **Czwartek 19.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 220<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 22 | Chleb wieloziarnisty (40 g) | **Chleb wieloziarnisty** (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Twaróg w kostce (50 g) | **Twaróg w kostce** [**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] (50 g) |
| | Pomidor (20 g) | **Pomidor** (20 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | **Napar z rumianku** (200 ml) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Gruszka / Papryka (100 g) | Gruszka / Papryka (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27 | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml) | **Rosół drobiowo-wołowy z makaronem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza– 50 g, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny 100% [**gluten**] – 30 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal) 360<br>Białko (g) 24<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 41 | Kieszonka faszerowana serem żółtym i papryką w sosie śmietanowym (100 g) | **Kieszonka faszerowana serem żółtym i papryką w sosie śmietanowym** (mięso z piersi kurczaka, ser żółty [**mleko**], papryka, bulion jarzynowy, śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], pieprz, cebula, czosnek) (100 g) |
| | Kasza gryczana (100 g) | Kasza gryczana (100 g) |
| | Brokuł na parze z ziołami (50 g) | **Brokuł na parze z ziołami** (brokuł, bazylia, oregano, tymianek) (50 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 120<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 17 | Sałatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego i domowej granoli (100 g) | **Sałatka 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) (100 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 930<br>Białko (g) 42<br>Tłuszcz (g) 32<br>Węglowodany (g) 140 | **Piątek 20.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 200<br>Białko (g) 12<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 19 | Chleb orkiszowy (40 g) | **Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Pasta z jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (50 g) | **Pasta z jajeczna ze szczypiorkiem i papryką** (**jaja**, jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], papryka, szczypiorek, pieprz) (50 g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | **Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Jabłko (100 g) | Jabłko (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 30 | 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 2 g, ryż- 30 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal) 350<br>Białko (g) 20<br>Tłuszcz (g) 14<br>Węglowodany (g) 50 | Filet z dorsza panierowany *z pieca (80 g) | **Filet z dorsza panierowany** (filet z dorsza [**ryby**], **mleko**, **jaja**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], pieprz, czosnek) (80 g) |
| | Ziemniaki (100 g) | **Ziemniaki** (100 g) |
| | Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g) | **Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka** (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 180<br>Białko (g) 7<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 20 | Sernik na zimno z brzoskwianiami na biszkopcie (60 g) | **Sernik na zimno z brzoskwianiami na biszkopcie** (twaróg sernikowy [**mleko**], jogurt naturalny [**mleko**], śmietanka 30% [**mleko**], brzoskwinie, cukier, żelatyna, mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, cukier wanilinowy, sok z cytryny) (60 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 860<br>Białko (g) 27<br>Tłuszcz (g) 29<br>Węglowodany (g) 121 | **Poniedziałek 23.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 200<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 24 | Chleb graham (40 g) | **Chleb graham** (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Mozzarella (15 g) | **Mozzarella** (**mleko**, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [**mleko**] (15 g) |
| | Pomidor (20 g) | **Pomidor** (20 g) |
| | Herbata wieloowocowa (200 ml) | **Herbata wieloowocowa** (200 ml) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Jabłko (100 g) | Jabłko (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal): 130<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 4<br>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** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, fasola jaś – 50 g, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 0,2 g, ziarna słonecznika, grzanki z chleba pszennego [**gluten**]- 10 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal) 350<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 55 | Makaron kokardki w sosie wielowarzywnym na bazie świeżych pomidorów i soczewicy (200 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) (200 g) |
| | Kompot wieloowocowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal): 120<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 4<br>Węglowodany (g): 10 | Pasta z szynki z serkiem białym i rukolą (30 g) | **Pasta z szynki z serkiem białym i rukolą** (szynka wieprzowa, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], rukola, szczypiorek, pieprz) (30 g) |
| | Pieczywo razowe chrupkie (10 g) | **Pieczywo razowe chrupkie** (mąka żytnia razowa [**gluten**], woda, sól, drożdże) (10 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 910<br>Białko (g) 39<br>Tłuszcz (g) 25<br>Węglowodany (g) 119 | **Wtorek 24.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 200<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 25 | Pancakes waniliowe z domowym twarożkiem malinowym (60g/30g) | **Pancakes waniliowe z domowym twarożkiem malinowym** (mąka pszenna [**gluten**], **mleko**, **jaja**, jogurt naturalny [**mleko**], olej rzepakowy, soda oczyszczona, cukier wanilinowy, twaróg półtłusty [**mleko**], maliny, cukier) (60g/30g) |
| | Herbata ziołowo-owocowa (200 ml) | **Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Gruszka / Marchewka (100 g) | Gruszka / Marchewka (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 27 | Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml) | **Rosół drobiowo-wołowy z makaronem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza– 50 g, 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***<br>Energia (kcal) 380<br>Białko (g) 21<br>Tłuszcz (g) 12<br>Węglowodany (g) 32 | Filet z kurczaka panierowany *z pieca (80 g) | **Filet z kurczaka panierowany** (filet z piersi kurczaka, **jaja**, **mleko**, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], płatki kukurydziane 100%) (80 g) |
| | Ziemniaki (100 g) | **Ziemniaki** (100 g) |
| | Surówka colesław (50 g) | **Surówka colesław** (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny [**mleko**], sok z cytryny, pieprz)) (50 g) |
| | Kompot truskawkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 110<br>Białko (g) 4<br>Tłuszcz (g) 2<br>Węglowodany (g) 20 | Koktajl borówkowo - bananowy na kefirze (150 g) | **Koktajl borówkowo - bananowy na kefirze** (borówka amerykańska, banan, kefir [**mleko** pasteryzowane [**mleko**], żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej i drożdży kefirowych]) (150 g) |
| | Paluch kukurydziany 1 szt. | Paluch kukurydziany (100% kukurydza) 1 szt. |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 900<br>Białko (g) 37<br>Tłuszcz (g) 30<br>Węglowodany(g) 127 | **Środa 25.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 260<br>Białko (g) 13<br>Tłuszcz (g) 11<br>Węglowodany (g) 26 | Płatki kukurydziane na mleku (180 ml) | Płatki kukurydziane [mąka kukurydziana 100%] (30 g) na **mleku** (150 ml) |
| | Chleb pszenno-żytni (40 g) | **Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Szynka 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***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Banan (100 g) | Banan (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 120<br>Białko (g) 3<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 18 | Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml) | **Zupa ogórkowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony– 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 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***<br>Energia (kcal) 300<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 7<br>Węglowodany (g) 48 | Pierogi ruskie z masełkiem (160 g) | **Pierogi ruskie z masełkiem** (mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [**mleko**], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [**mleko**]) (160 g) |
| | Surówka z marchewki i jabłka (50 g) | Surówka z marchewki i jabłka (50 g) |
| | Kompot porzeczkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 6<br>Węglowodany (g) 17 | Domowy chlebek ziołowy z salsą pomidorową (60 g) | **Domowy chlebek ziołowy z salsą pomidorową** (**mleko**, mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, salsa pomidorowa) (60 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 940<br>Białko (g) 45<br>Tłuszcz (g) 34<br>Węglowodany(g) 127 | **Czwartek 26.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 210<br>Białko (g) 10<br>Tłuszcz (g) 10<br>Węglowodany (g) 20 | Chleb słonecznikowy (40 g) | **Chleb słonecznikowy** (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Pasztet z królika pieczony (20 g) | **Pasztet z królika pieczony** (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Napar z rumianku (200 ml) | **Napar z rumianku** (200 ml) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Mandarynka / Papryka (100 g) | Mandarynka / Papryka (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 150<br>Białko (g) 3<br>Tłuszcz (g) 4<br>Węglowodany (g) 24 | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą (250 ml) | **Barszcz czerwony** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki, fasola– 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 0,2 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal) 370<br>Białko (g) 24<br>Tłuszcz (g) 12<br>Węglowodany (g) 43 | Zraziki dorbiowo- wieprzowe duszone w sosie koperkowym (100 g) | **Zraziki dorbiowo- wieprzowe duszone w sosie koperkowym** (mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, cebula, czosnek, koperek, śmietanka 30% [**mleko**], mąka pszenna [**gluten**], olej rzepakowy, pieprz, majeranek) (100 g) |
| | Kasza bulgur (100 g) | Kasza bulgur [**gluten**] (100 g) |
| | Warzywa na parze (50 g) | Warzywa na parze (marchewka / brokuł / kalafior) (50 g) |
| | Kompot jabłkowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 180<br>Białko (g) 6<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 24 | Pudding na mleku z owocami i nasionami chia *bez dodatku cukru - wyrób własny (150 g) | **Pudding na mleku z owocami i nasionami chia *bez dodatku cukru - wyrób własny** (nasiona chia, **mleko**, laska wanilii, truskawki, maliny, borówka amerykańska) (150 g) |
| | Wafle z ciecierzycy 1szt. | **Wafle z ciecierzycy** (mąka z soczewicy czerwonej, mąka ryżowa, mąka kukurydziana) 1szt. |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 980<br>Białko (g): 41<br>Tłuszcz (g): 37<br>Węglowodany (g): 105 | **Piątek 27.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal): 200<br>Białko (g): 8<br>Tłuszcz (g): 10<br>Węglowodany (g): 20 | Chleb orkiszowy (40 g) | **Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Jajko na twardo (50 g) | **Jajko** na twardo (50 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***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Jabłko (100 g) | Jabłko (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal) 170<br>Białko (g) 5<br>Tłuszcz (g) 5<br>Węglowodany (g) 30 | Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml) | **Zupa pomidorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 2 g, zacierka [mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, woda]- 15 g) (250 ml) |
| ***II Danie***<br>Energia (kcal): 380<br>Białko (g): 22<br>Tłuszcz (g): 15<br>Węglowodany (g): 35 | Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g) | **Paluszki rybne pieczone** (filet z ryb białych [**ryby**], mąka pszenna [**gluten**], bułka tarta (mąka pszenna [**gluten**], drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g) |
| | Ziemniaki (100 g) | **Ziemniaki** (100 g) |
| | Surówka z buraczków na ciepło (50 g) | **Surówka z buraczków na ciepło** (buraki czerwone, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny) (50 g) |
| | Kompot wiśniowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal): 180<br>Białko (g): 5<br>Tłuszcz (g): 7<br>Węglowodany (g): 30 | Ciasto jogurtowo - czekoladowe z wiśnią (60 g) | **Ciasto jogurtowo - czekoladowe z wiśnią** (mąka pszenna [**gluten**], jogurt naturalny [**mleko**], **jaja**, cukier, olej rzepakowy, kakao, wiśnie, soda oczyszczona, cukier) (60 g) |

| ***Podsumowanie***<br>Energia (kcal) 910<br>Białko (g) 40<br>Tłuszcz (g) 26<br>Węglowodany (g) 129 | **Poniedziałek 30.11.2026r** | **Skład posiłków** |
|---|---|---|
| ***Śniadanie I***<br>Energia (kcal) 200<br>Białko (g) 8<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 24 | Chleb orkiszowy (40 g) | **Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (40 g) |
| | Masło ekstra (3 g) | **Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**] |
| | Delikatny pasztet z indyka - wyrób własny (20 g) | **Delikatny pasztet z indyka** (mięso z indyka, marchew, pietruszka, cebula, **jaja**, bułka pszenna [**gluten**], **mleko**, olej rzepakowy, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz) (20 g) |
| | Papryka (20 g) | Papryka (20 g) |
| | Herbata wieloowocowa (200 ml) | **Herbata wieloowocowa** (200 ml) |
| ***Śniadanie II***<br>Energia (kcal): 50<br>Białko (g): 1<br>Tłuszcz (g): 0<br>Węglowodany (g): 15 | Jabłko (100 g) | Jabłko (100 g) |
| ***Zupa***<br>Energia (kcal): 130<br>Białko (g): 2<br>Tłuszcz (g): 4<br>Węglowodany (g): 25 | Krem pomidorowo- paprykowy z groszkiem ptysiowym (250 ml) | **Krem pomidorowo- paprykowy (**wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), **seler** (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pomidory, papryka - 100g, 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***<br>Energia (kcal) 360<br>Białko (g) 21<br>Tłuszcz (g) 19<br>Węglowodany (g) 26 | Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (200 g) | **Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo-**truskawkową **na jog. greckim** (twaróg półtłusty [**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], truskawki) (200 g) |
| | Kompot wieloowocowy (200 ml) | **Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g) |
| ***Podwieczorek***<br>Energia (kcal) 180<br>Białko (g) 9<br>Tłuszcz (g) 8<br>Węglowodany (g) 28 | Pizzerinki z serem żółtym i domowym sosem pomidorowym (50 g) | **Pizzerinki z serem żółtym i domowym sosem pomidorowym** (mąka pszenna [**gluten**], drożdże, woda, olej rzepakowy, ser żółty [**mleko**], pomidory, cebula, czosnek, bazylia, oregano, sól, pieprz) (50 g) |