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 mleku z bananami (150 ml)	Kaszka kukurydziana (20 g) na **mleku** (130 ml) z bananami
	Chleb orkiszowy (30 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Wędlina wegańska (10 g)	**Wędlina wegańska drobimex** (bez dodatku soi) (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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 0,2 g, grzanki z chleba pszennego [**gluten**]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Gulasz warzywny w sosie śmietanowo - brokułowym (100 g)	**Gulasz warzywny w sosie śmietanowo - brokułowym** (fasola, marchew, brokuł, cebula, czosnek, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], 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 *piątnica (80 g)	**Serek owocowy *piątnica** (**mleko** pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (80 g)
	Wafle 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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Ser żółty (10 g)	**Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 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 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	Kluski na parze z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (100 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) (100 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 mleku (150 ml)	Kasza manna [**gluten**] (20 g) na **mleku** (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Wędlina wegańska (10 g)	**Wędlina wegańska drobimex** (bez dodatku soi) (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 warzywami (50 g)	**Paszteciki z ciasta francuskiego z warzywami** (ciasto francuskie (mąka pszenna [**gluten**], masło [**mleko**], woda, sól), soczewica, marchew, cebula, pietruszka, olej rzepakowy, jaja [**jaja**], pieprz, majeranek) (50 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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Puszysty serek z ziołami (20 g)	**Puszysty serek z ziołami** (twaróg półtłusty [**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], pietruszka, koperek) (20 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 295 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 43	Klopsiki warzywne duszone w sosie śmietanowym (80 g)	**Klopsiki warzywne duszone w sosie śmietanowym** (ciecierzyca, marchewka, ziemniak, pietruszka, kalafior, bułka tarta [**gluten**], mąka pszenna [**gluten**], śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], 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 kefirze (100 g)	**Koktajl truskawkowo - malinowy na kefirze** (truskawki, maliny, kefir [**mleko** pasteryzowane [**mleko**], żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej i drożdży kefirowych]) (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 mleku z nasionami chia i musem brzoskwiniowym (150 ml)	Płatki orkiszowe [**gluten**] (20 g) na **mleku** (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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [**mleko**] (3 g)
	Pasta jajeczna z papryką i kiełkami buraka (40 g)	**Pasta jajeczna z papryką i kiełkami buraka** (**jaja**, jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 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	Burgery warzywne (60 g)	**Burgery warzywne** (kalafior, soczewica, ciecierzyca, ziemniak, cebula, mąka pszenna [**gluten**], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [**gluten**], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Kalafior z bułką tartą i masełkiem (40 g)	**Kalafior z bułką tartą i masełkiem** (kalafior, bułka tarta [**gluten**], masło ekstra [**mleko**]) (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**, **mleko**, 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 mleku z pestkami dynii, suszoną morelą i bananem (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na **mleku** (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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [**mleko**] (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	**Pasztet warzywny** (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzyca, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 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, 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 Energia (kcal) 310 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 46	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (150 g)	**Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą** (makaron spaghetti [**gluten**], fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek) (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 serem (40 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)) (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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Jajko na twardo (40 g)	**Jajko** na twardo (40 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (10 g)	**Dip jogurtowy ze szczypiorkiem** (jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], szczypiorek) (10 g)
	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 jarski z makaronem (250 ml)	**Rosół 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, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [**gluten**] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 32	Naleśniki z twarożkiem waniliowym i polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (160 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) (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	Rogalik maślany (30 g)	**Rogalik maślany** (mąka pszenna [**gluten**], **mleko**, masło ekstra [**mleko**], drożdże, cukier, **jaja**, sól) (30 g)
	Twarożek brzoskwiniowy (40 g)	**Twarożek brzoskwiniowy** (twaróg półtłusty [**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, 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	Pulpeciki warzywne w sosie cukiniowym (80 g)	**Pulpeciki warzywne w sosie cukiniowym** (soczewica, marchewka, ziemniak, kalafior, cukinia, cebula, czosnek, mąka pszenna [**gluten**], śmietanka 30% [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], olej rzepakowy, pieprz)) (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 **mleku** (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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Mozzarella (10 g)	**Mozzarella** (**mleko**, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [**mleko**] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 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	Burgery warzywne (60 g)	**Burgery warzywne** (kalafior, soczewica, ciecierzyca, ziemniak, cebula, mąka pszenna [**gluten**], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [**gluten**], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	**Ziemniaki** (80 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (40 g)	**Marchewka z groszkiem na ciepło** (marchew, groszek zielony, masło ekstra [**mleko**], 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**, **mleko**, 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 mleku z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym (150 ml)	Ryż (20 g) na **mleku** (130 ml) z musem wieloowocowym i siemieniem lnianym
	Chleb żytni (30 g)	**Chleb żytni** (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Wędlina wegańska (10 g)	**Wędlina wegańska drobimex** (bez dodatku soi) (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, śmietanka 30%- 5 g [**mleko**], **mleko**- 20 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. greckim (100 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 vanilii) (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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [**mleko**] (3 g)
	Hummus mix (20 g)	**Hummus mix** (ciecierzyca, pasta z **sezamu**, sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (20 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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Ser żółty (10 g)	**Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (10 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 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek– 0,2 g, makaron z semoliny 100% [**gluten**]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 290 Białko (g) 23 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 40	Kotleciki z marchewki i fasoli (60 g)	**Kotleciki z marchewki i fasoli** (marchewka, fasola biała, ziemniak, pietruszka, mąka pszenna [**gluten**], mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [**gluten**], pieprz) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	**Ziemniaki** (80 g)
	Mizeria (40 g)	**Mizeria** (ogórek zielony, cebula, jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii]) (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 mleku (150 ml)	Kasza jaglana (20 g) na **mleku** (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Wędlina wegańska (10 g)	**Wędlina wegańska drobimex** (bez dodatku soi) (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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 0,2 g, grzanki z chleba pszennego [**gluten**]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 275 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 44	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (150 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) (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	Parówki roślinne w szlafroczkach (50 g)	**Parówki roślinne w szlafroczkach** (parówki roślinne (białko grochu, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, błonnik roślinny, cebula, czosnek, papryka, pieprz), ciasto francuskie (mąką pszenna [**gluten**], woda, masło ekstra [**mleko**], sól) (50 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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Twaróg w kostce (40 g)	**Twaróg w kostce** [**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] (40 g)
	Pomidor (20 g)	**Pomidor** (20 g)
	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 jarski z makaronem (250 ml)	**Rosół 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, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [**gluten**] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 300 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 49	Pulpeciki z ciecierzycy z papryką w sosie śmietanowym (80 g)	**Pulpeciki z ciecierzycy z papryką w sosieśmietanowym** (ciecierzyca, ziemniaki, marchewka, mąka pszenna [**gluten**], papryka, bulion jarzynowy, śmietana 30% [**mleko**], jogurt naturalny [**mleko**], 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 greckiego i domowej granoli (80 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) (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 mleku z suszoną żurawiną (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na **mleku** (130 ml) z suszoną żurawiną
	Chleb orkiszowy (30 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Pasta z jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (40 g)	**Pasta z jajeczna ze szczypiorkiem i papryką** (**jaja**, jogurt grecki [**mleko**, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii], 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Burgery warzywne (60 g)	**Burgery warzywne** (kalafior, soczewica, ciecierzyca, ziemniak, cebula, mąka pszenna [**gluten**], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [**gluten**], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (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 brzoskwiniami (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 **mleku** (130 ml) z wiórkami kokosowymi i mleczkiem kokosowym
	Chleb graham (30 g)	**Chleb graham** (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [**gluten**] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Mozzarella (10 g)	**Mozzarella** (**mleko**, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [**mleko**] (10 g)
	Pomidor (20 g)	**Pomidor** (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	**Herbata wieloowocowa** (200 ml)
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, 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 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 serkiem białym i rukolą (30 g)	**Pasta z serkiem białym i rukolą** (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 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 domowym twarożkiem malinowym (40g/15g)	**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) (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 jarski z makaronem (250 ml)	**Rosół 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, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [**gluten**] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 20	Kotleciki z buraka i kaszy jaglanej (60 g)	**Kotleciki z buraka i kaszy jaglanej** (kasza jaglana, burak, ziemniak, mąka pszenna [**gluten**], mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	**Ziemniaki** (80 g)
	Surówka colesław (40 g)	**Surówka colesław** (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny [**mleko**], 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 kefirze (100 g)	**Koktajl borówkowo - bananowy na kefirze** (borówka amerykańska, banan, kefir [**mleko** pasteryzowane [**mleko**], żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej i drożdży kefirowych]) (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 mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane [mąka kukurydziana 100%] (20 g) na **mleku** (130 ml)
	Chleb pszenno-żytni (30 g)	**Chleb pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [**gluten**] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Wędlina wegańska (10 g)	**Wędlina wegańska drobimex** (bez dodatku soi) (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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 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 ruskie z masełkiem (120 g)	**Pierogi ruskie z masełkiem** (mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [**mleko**], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [**mleko**]) (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** (**mleko**, 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 ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Pasztet warzywny (20 g)	**Pasztet warzywny** (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzyca, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 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	Pulpeciki warzywne duszone w sosie koperkowym (80 g)	**Pulpeciki warzywne duszone w sosie koperkowym** (fasola, ziemniaki, marchewka, pietruszka, cebula, czosnek, koperek, śmietanka 30% [**mleko**], 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 mleku z owocami i nasionami chia *bez dodatku cukru - wyrób własny (100 g)	**Pudding na mleku z owocami i nasionami chia *bez dodatku cukru - wyrób własny** (nasiona chia, **mleko**, 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 **mleku** (130 ml)
	Chleb orkiszowy (30 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, 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	Burgery warzywne (60 g)	**Burgery warzywne** (kalafior, soczewica, ciecierzyca, ziemniak, cebula, mąka pszenna [**gluten**], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [**gluten**], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (60 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 naturalny [**mleko**], **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 mleku z owocami sezownowymi (150 ml)	Płatki żytnie (20 g) na **mleku** z owocami sezownowymi (130 ml)
	Chleb orkiszowy (30 g)	**Chleb orkiszowy** (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [**gluten**] (30 g)
	Masło ekstra (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [**mleko**]
	Pasztet warzywny (20 g)	**Pasztet warzywny** (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzyca, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 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, śmietanka 30%- 5 g [śmietanka pasteryzowana, białka **mleka**], **mleko**- 20 g, pieprz czarny– 0,2 g, groszek ptysiowy [mąka pszenna [**gluten**], **jaja**, woda, sól]- 10 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 20	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (150 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) (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 [**mleko**], pomidory, cebula, czosnek, bazylia, oregano, sól, pieprz) (40 g)