

MENU PAŹDZIERNIK PRZEDSZKOLE 2025

	Poniedziałek 29.09	Wtorek 30.09	Środa 01.10	Czwartek 02.10	Piątek 03.10
Śniadanie	Chleb graham Masło Mozzaella Pomidor Herbata wieloowocowa	Bułka wieloziarnista Masło Schabik pieczony- wyrób własny Ogórek zielony Herbata ziołowo- owocowa	Płatki kukurydziane na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Filet z indyka *pieczony Papryka Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem	Chleb słonecznikowy Masło Puszysty twaróg ze szczypiorkiem i ziołami Napar z rumianku	Chleb orkiszowy Masło Jajko na twardo Dip jogurtowy z koperkiem Herbata ziołowo- owocowa
II Śniadanie	Talerzyk owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy
Zupa	Krem brokułowo- kalafiorowy z grzankami	Krupnik z kaszą jęczmienną	Zupa koperkowa z ryżem	Zupa ogórkowa z ziemniakami	Zupa pomidorowa z makaronem
II Danie	Makaron świderki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo- borówkową Kompot wieloowocowy	Kotlecik mielony wieprzowy *pieczony Ziemniaki Surówka litewska Kompot jabłkowy	Lasagne bolognese Kompot porzeczkowy	Bitki drobiowe w sosie pieczeniowym Kasza jęczmienna Surówka po żydowsku Kompot truskawkowy	Paluszki rybne *pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Chleb razowy z ziarnami Masło Paszтет z królika *pieczony Papryka	Deserek a'la tiramisu z wiśniami *bez dodatku kawy	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie Paluch kukurydziany	Cynamonka Marchewka słupki	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego

MENU PAŹDZIERNIK PRZEDSZKOLE 2025

	Poniedziałek 06.10	Wtorek 07.10	Środa 08.10	Czwartek 09.10	Piątek 10.10
Śniadanie	Chleb żytni Masło Ser żółty wędzony Ogórek zielony Herbata wieloowocowa	Bułka grahamka Masło Pasta jajeczna z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem Herbata ziołowo- owocowa	Kasza manna na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Szynka rubinowa wędzona Papryka Herbata rooibos	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru Napar z rumianku	Chleb wiejski Masło Serek fromage z ogórkiem kiszonym Herbata ziołowo- owocowa
II Śniadanie	Talerzyk owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy
Zupa	Krem pietruszkowo- ziemniaczany z grzankami	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem	Krem z groszku łuskanego z warzywami i groszkiem ptysiowym	Barszcz biały z ziemniakami	Krupnik z kaszą jęczmienną
II Danie	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią Kompot wieloowocowy	Grillowana pierś z kurczaka w ziołach Ziemniaki Surówka jesienna Kompot jabłkowy	Kluseczki na parze z polewą jogurtowo- waniliową z musem malinowym Kompot porzeczkowy	Pulpeciki wieprzowo- wołowe duszone w sosie paprykowo- pomidorowym Kasza bulgur Mizeria Kompot truskawkowy	Filet z dorsza panierowany Ziemniaki Kapusta zasmażana Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Galaretka tęczaowa Chrupki kukurydziane	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim	Kabanos drobiowy) Weka z masłem Pomidor	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru Wafle ryżowe

MENU PAŹDZIERNIK PRZEDSZKOLE 2025

	Poniedziałek 13.10	Wtorek 14.10	Środa 15.10	Czwartek 16.10	Piątek 17.10
Śniadanie	Chleb orkiszowy Masło Paszтет z królika *pieczony Ogórek kiszony Herbata wieloowocowa	Chleb graham Masło Jajko na twardo Dip jogurtowy z koperkiem Herbata ziołowo-owocowa	Miodowe kólecčka zbożowe na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Kiełbasa krakowska Pomidor Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem	Bułka wieloziarnista Masło Serek paprykowy z kiełkami rzodkiewki Napar z rumianku	Chleb słonecznikowy Masło Pasta z łosiem, koperkiem i suszonymi pomidorami Herbata ziołowo-owocowa
II Śniadanie	Talerzyk owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
Zupa	Krem Shreka z grzankami	Zupa ziemniaczana z marchewką i szynką pieczoną	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Zupa kalafiorowa z ryżem	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysowym
II Danie	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami	De volaille drobiowy z indykiem w sosie śmietanowo-serowym Kasza kukus Surówka z koperkiem	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim	Filet z kurczaka panierowany *pieczony Ziemniaki Surówka litewska	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie greckim
	Kompot wieloowocowy	Kompot jabłkowy	Kompot porzeczkowy	Kompot truskawkowy	Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Serek owocowy *piątek Pieczywo chrupkie	Croissant maślane Warzywka do chrupania	Chleb razowy z ziarnami Masło Szynka z indyka Ogórek zielony	Ciasto jogurtowe ze śliwkami	Chałka *bez dodatku cukru Masło Ser żółty Ogórek zielony

MENU PAŹDZIERNIK PRZEDSZKOLE 2025

	Poniedziałek 20.10	Wtorek 21.10	Środa 22.10	Czwartek 23.10	Piątek 24.10
Śniadanie	Chleb wiejski Masło Mozzarella Ogórek zielony Herbata wieloowocowa	Bułka grahamka Masło Szynka z indyka Papryka Herbata ziołowo-owocowa	Kasza jaglana na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Schabik pieczony - wyrób własny Pomidor Herbata rooibos	Chleb orkiszowy Masło Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką Napar z rumianku	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. naturalnym Herbata ziołowo-owocowa
II Śniadanie	Talerzyk owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
Zupa	Krem cukiniowo-ziemniaczany grzankami ziołowymi	Zupa pomidorowa z makaronem	Krupnik z kaszą jęczmienną	Barszcz czerwony z ziemniakami	Zupa koperkowa z ryżem
II Danie	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw w sosie pomidorowym Kasza kuskus	Stripsy z kurczaka *pieczone Ziemniaki Surówka Ciesław	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim	Łazanki z kapustą i kielbaską wieprzową	Filet z miruny *panierowany Ziemniaki Buraczki zasmażane
	Kompot wieloowocowy	Kompot jabłkowy	Kompot porzeczkowy	Kompot truskawkowy	Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Deser truskawkowy z mascarpone i biszkoptami	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką	Budyń kakaowo-wiśniowy na mleku Herbatniki wieloziarniste	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką

MENU PAŹDZIERNIK PRZEDSZKOLE 2025

	Poniedziałek 27.10	Wtorek 28.10	Środa 29.10	Czwartek 30.10	Piątek 31.10
Śniadanie	Chleb żytni Masło Paszтет wieprzowo-drobiowy Ogórek kiszony Herbata wieloowocowa	Bułka wieloziarnista Masło Pasta z szynki z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem Herbata ziołowo-owocowa	Płatki kukurydziane na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Wędlina wieprzowa Papryka Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem	Chleb słonecznikowy Masło Jajko na twardo Dip jogurtowy z koperkiem Napar z rumianku	Bułka kajzerka Masło Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem Herbata ziołowo-owocowa
II Śniadanie	Talerzyk owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
Zupa	Krem dyniowo-marchewkowy groszkiem ptysiowym	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem	Zupa ogórkowa z ryżem	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Zupa pomidorowa z zacierką
II Danie	Makaron fusilli z kurczakiem w sosie brokułowym Kompot wieloowocowy	Kotlet mielony wieprzowy z pietruszką Ziemniaki Kapusta zasmażana Kompot jabłkowy	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową Kompot porzeczkowy	Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie koperkowym Kasza pęczak Surówka wiosenna Kompot truskawkowa	Pierogi ruskie polane masłem i cebulką Surówka z marchewki i brzoskwini Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Weka z masłem dżem truskawkowy z kawałkami owoców* niskosłodzony	Pudding na mleku z nasionami chia z musem truskawko-malinowym Chrupki kukurydziane	Hummus kolorowy - wyrób własny Warzywka do chrupania Wafle ryżowe	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru	Galaretka tęcza Talerki kukurydziane

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	Środa 01.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na <u>mleku</u> (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 (15 g)	Filet z indyka *pieczony (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Lasagne bolognese (200 g)	Lasagne bolognese (makaron lasagne [gluten], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, seler , pieprz, bazylia, oregano, mleko , mąka pszenna [gluten], śmietanka 30% [mleko]) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (150 g)	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (jogurt naturalny [mleko], borówka amerykańska, maliny, szpinak) (150 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 02.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Puszysty twaróg ze szczypiorkiem i ziołami (50 g)	Puszysty twaróg ze szczypiorkiem i ziołami (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], natka pietruszki, tymianek, szczypiorek) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (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, ziemniaki - 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0, 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Bitki drobiowe w sosie pieczeniowym (100 g)	Bitki drobiowe w sosie pieczeniowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, cebula) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, ogórek kiszony, papryka kiszona) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Cynamonka (60 g)	Cynamonka (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], drożdże, cynamon, cukier) (60 g)
	Marchewka słupki (30 g)	Marchewka słupki (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 03.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	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) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem (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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	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 kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (150 g)	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (jogurt grecki [mleko], ananas, brzoskwinia, banan, jabłko) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 155	Poniedziałek 06.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	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]
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem pietruszkowo-ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem pietruszkowo-ziemniaczany (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, pietruszka, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0, 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe, kasza jęczmienna [gluten] , przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki owocowe z żelatyną) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Wtorek 07.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	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]
	Pasta jajeczna z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem (jaja , jogurt naturalny [mleko], majonez [gorczyca , jaja], ser żółty [mleko], szynka z indyka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 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 [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Grillowana pierś z kurczaka w ziołach (80 g)	Grillowana pierś z kurczaka w ziołach (m. drobiowe z piersi kurczaka, tymianek, oregano, czosnek, oliwa z oliwek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna (kapusta pekińska, ogórek zielony, pomidory, papryka) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (60 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], borówka amerykańska) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	Środa 08.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 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]
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krem z groszku łuskanego z warzywami i groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z groszku łuskanego z warzywami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany- 100 g, ziemniaki, marchewka, pietruszka, por - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, koperek- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Kluseczki na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem malinowym (150 g)	Kluseczki na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem malinowym (mąka pszenna [gluten], drożdże, jaja, mleko , olej rzepakowy, jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, maliny) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Kabanos drobiowy (1 szt.)	Kabanos drobiowy (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, osłonka jadalna – jelito baranie) (1 szt.)
	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 09.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwinowym *bez dodatku cukru (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwinowym *bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], laska wanilii, brzoskwinie) (50 g/30g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały (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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Pulpeciki wieprzowo-wołowe duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (100 g)	Pulpeciki wieprzowo-wołowe duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (m. wieprzowe, m. wołowe, papryka, pomidory, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], masło ekstra [mleko], dynia, marchewka, sok z pomarańczy, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 139	Piątek 10.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (30 g)	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek kiszony) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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 Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (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)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (150 g)	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (truskawki, maliny, banan, jabłko, marchewka, szpinak) (150 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 13.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 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]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shreka (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, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, oregano) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	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)
	Pieczywo chrupkie (5 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 14.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 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]
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i szynką pieczoną (250 ml)	Zupa ziemniaczana (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, pietruszka- 50 g, szynka wieprzowa- 5 g, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowo-serowym (100 g)	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowo-serowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, m. drobiowe z indyka, mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka 30% [mleko], ser topiony [mleko]) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Surówka z koperkiem (50 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Croissant maślany (1 szt.)	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten], masło [mleko], mleko , woda, cukier, sól, drożdże) (1 szt.)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka) (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Środa 15.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kóleczka zbożowe na mleku (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [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]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska [m. wieprzowe] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (mleko , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , laska wanilii, truskawki) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten] , mąka żytnia razowa [gluten] , nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 16.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	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]
	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (30 g)	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], papryka, kielki rzodkiewki) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 370 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Filet z kurczaka panierowany *pieczony (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka litewska (50 g)	Surówka litewska (burak czerwony, papryka, cebula, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (60 g)	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (mąka pszenna [gluten], jogurt naturalny [mleko], jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], śliwki) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Piątek 17.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	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]
	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby] , suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z grzankami (250 ml)	Krem pieczarkowy (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, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie greckim (200 g)	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie greckim (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten] , woda, jaja , jogurt naturalny [mleko] , laska wanilii, borówka amerykańska) (200 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Chałka z masłem *bez dodatku cukru (30 g/ 5 g)	Chałka z masłem *bez dodatku cukru (chałka [mąka pszenna [gluten] , masło ekstra [mleko] , mleko , jaja , drożdże], masło ekstra [mleko]) (30 g/ 5 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 20.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [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)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem cukiniowo-ziemniaczany grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem cukiniowo-ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, cukinia- 150 g, ziemniaki-50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, koperek- 2g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw w sosie pomidorowym (100 g)	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Deser truskawkowy z mascarpone i biszkoptami (100 g)	Deser truskawkowy z mascarpone i biszkoptami (serek mascarpone [mleko] , truskawki, biszkopty [gluten, mleko, jaja]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Wtorek 21.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	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]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem (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 [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Stripsy z kurczaka *pieczone (80 g)	Stripsy z kurczaka *pieczone (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (60 g)	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (mleko , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , laska wanilii, powidła śliwkowe *bez dodatku cukru) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 22.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 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]
	Schabik pieczony- wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony- wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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 Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (200 g)	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko] , ziemniaki, jogurt grecki [mleko] , jaja , mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, laska wanilii, maliny) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (60 g)	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (mąka pszenna [gluten] , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło roślinne, serek śmietankowy [mleko] , szczypiorek, rzodkiewka) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 23.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	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 jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (jaja, jogurt naturalny [mleko], majonez [gorczyca , jaja], szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz czerwony z ziemniakami (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- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Łazanki z kapustą i kielbaską wieprzową (200 g)	Łazanki z kapustą i kielbaską wieprzową (makaron łazanki [gluten], kielbaska wieprzowa, kapusta, cebula) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Budyń kakaowo-wiśniowy na mleku (150 g)	Budyń kakaowo-wiśniowy na mleku (budyń [gluten , mleko] na mleku [mleko], wiśnie) (150 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 24.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. naturalnym (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. naturalnym (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, truskawki) (50 g/30g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Filet z miruny panierowany (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)
	Buraczki zasmażane (50 g)	Buraczki zasmażane (buraki, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (60 g)	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , jogurt naturalny [mleko], olej rzepakowy, drożdże, gruszka) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 27.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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]
	Pasztet wieprzowo-drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet wieprzowo-drobiowy (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem dyniowo-marchewkowy groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem dyniowo-marchewkowy (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, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Makaron fusilli z kurczakiem w sosie brokułowym (200 g)	Makaron fusilli z kurczakiem w sosie brokułowym (makaron fusilli pszenny [gluten], m drobiowe z kurczaka, brokuł, cebula, czosnek, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko]) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 1 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 34	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Wtorek 28.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	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]
	Pasta z szynki z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta z szynki z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem (szynka drobiowa, rukola, serek biały [mleko], szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 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 [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (80 g)	Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (m. wieprzowe, jaja , mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], marchewka, cebula, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Pudding na mleku z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (150 g)	Pudding na mleku z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (mleko , nasiona chia, truskawki, maliny) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 29.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (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]
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Hummus kolorowy - wyrób własny (30 g)	Hummus kolorowy - wyrób własny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, pomidor, papryka, szpinak) (20 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 30.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	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]
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie koperkowym (100 g)	Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie koperkowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten], jaja , ser żółty [mleko], papryka, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], koperek, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	Surówka wiosenna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 23	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (60 g)	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten], borówka amerykańska) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 31.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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]
	Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem (makrela [ryby], tuńczyk [ryby], serek śmietankowy [mleko], majonez [gorczyca , jaja], pomidory, pomidory suszone, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretką tęczowa (150 g)	Galaretką tęczowa (galaretki owocowe z żelatyną) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	Środa 01.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku bez laktozy (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 (15 g)	Filet z indyka *pieczony (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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, mięso z indyka- 40 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 380 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 63	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (150 g)	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (jogurt bez laktozy [mleko], borówka amerykańska, maliny, szpinak) (150 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 02.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Puszysty twaróg ze szczypiorkiem i ziołami (50 g)	Puszysty twaróg ze szczypiorkiem i ziołami (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], jogurt bez laktozy [mleko], natka pietruszki, tymianek, szczypiorek) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (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, ziemniaki - 50g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny- 0, 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Bitki drobiowe w sosie pieczeniowym (100 g)	Bitki drobiowe w sosie pieczeniowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, cebula) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, ogórek kiszony, papryka kiszona) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Cynamonka (60 g)	Cynamonka (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , masło roślinne, drożdże, cynamon, cukier) (60 g)
	Marchewka słupki (30 g)	Marchewka słupki (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 03.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	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) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt bez laktozy [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem (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, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	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 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 Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (150 g)	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (jogurt bez laktozy [mleko], ananas, brzoskwinia, banan, jabłko) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 155	Poniedziałek 06.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	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]
	Ser żółty bez laktozy wędzony (15 g)	Ser żółty bez laktozy wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem pietruszkowo-ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem pietruszkowo-ziemniaczany (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, pietruszka, ziemniaki– 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny– 0, 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe, kasza jęczmienna [gluten] , przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki owocowe z żelatyną) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Wtorek 07.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	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]
	Pasta jajeczna z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem (jaja , jogurt bez laktozy [mleko], majonez [gorczyca, jaja], Ser żółty bez laktozy [mleko], szynka z indyka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 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 [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Grillowana pierś z kurczaka w ziołach (80 g)	Grillowana pierś z kurczaka w ziołach (m. drobiowe z piersi kurczaka, tymianek, oregano, czosnek, oliwa z oliwek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna (kapusta pekińska, ogórek zielony, pomidory, papryka) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. bez laktozy (60 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. bez laktozy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt bez laktozy [mleko], borówka amerykańska) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	Środa 08.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na mleku bez laktozy (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na mleku bez laktozy (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 wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krem z groszku łuskanego z warzywami i groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z groszku łuskanego z warzywami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany- 100 g, ziemniaki, marchewka, pietruszka, por - 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pierz, koperek- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Pierogi z owocami polane jogurtem (160 g)	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (mąka pszenna [gluten], woda, jogurt bez laktozy [mleko], olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Kabanos drobiowy (1 szt.)	Kabanos drobiowy (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, osłonka jadalna – jelito baranie) (1 szt.)
	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 09.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt bez laktozy [mleko], twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], laska wanilii, brzoskwinie) (50 g/30g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały (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, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Pulpeciki wieprzowo-wołowe duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (100 g)	Pulpeciki wieprzowo-wołowe duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (m. wieprzowe, m. wołowe, papryka, pomidory, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt bez laktozy [mleko]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], masło roślinne, dynia, marchewka, sok z pomarańczy, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 139	Piątek 10.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (30 g)	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], jogurt bez laktozy [mleko], ogórek kiszony) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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 Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (150 g)	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (truskawki, maliny, banan, jabłko, marchewka, szpinak) (150 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 13.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 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]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shreka (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, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko] , pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy *bez laktozy (100 g)	Serek owocowy *bez laktozy ([mleko] pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	Pieczywo chrupkie (5 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 14.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 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]
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt bez laktozy [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i szynką pieczoną (250 ml)	Zupa ziemniaczana (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, pietruszka- 50 g, szynka wieprzowa- 5 g, ziemniaki- 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowym (100 g)	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, m. drobiowe z indyka, mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka 30% bez laktozy [mleko]) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Surówka z koperkiem (50 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Weka z maselkiem (30 g/ 5g)	Weka z maselkiem (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło [mleko]) (30 g/ 5g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka) (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Środa 15.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kóleczka zbożowe na mleku bez laktozy (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [gluten] (30 g) na mleku bez laktozy (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]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska [m. wieprzowe] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową (180 g)	Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, jogurt bez laktozy [mleko], dżem truskawkowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten], mąka żytnia razowa [gluten], nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 16.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	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]
	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (30 g)	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], jogurt bez laktozy [mleko], papryka, kielki rzodkiewki) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (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, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 370 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Filet z kurczaka panierowany *pieczony (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka litewska (50 g)	Surówka litewska (burak czerwony, papryka, cebula, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (60 g)	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (mąka pszenna [gluten], jogurt sojowy [soja], jaja , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten], śliwki) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Piątek 17.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	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]
	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby] , suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy bez laktozy [mleko]) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z grzankami (250 ml)	Krem pieczarkowy (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, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko] , pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie greckim (200 g)	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie greckim (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten] , woda, jaja , jogurt bez laktozy [mleko] , laska wanilii, borówka amerykańska) (200 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Weka z masłem (30 g/ 5g)	Weka z masłem (weka [mąka pszenna [gluten] , mąka żytnia [gluten] , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło [mleko]) (30 g/ 5g)
	Ser żółty bez laktozy (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 20.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty bez laktozy (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wielowocowa (200 ml)	Herbata wielowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem cukiniowo-ziemniaczany grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem cukiniowo-ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, cukinia- 150 g, ziemniaki-50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pierz, koperek- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw w sosie pomidorowym (100 g)	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wielowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami kukurydzianymi (100 g)	Jogurt z musem truskawkowym i płatkami kukurydzianymi (jogurt bez laktozy [mleko], truskawki, płatki kukurydziane) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Wtorek 21.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	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]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem (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, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Stripsy z kurczaka *pieczone (80 g)	Stripsy z kurczaka *pieczone (filet z piersi kurczaka, jaja , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt bez laktozy [mleko]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (60 g)	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (napój owsiany [gluten] , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , laska wanilii, powidła śliwkowe *bez dodatku cukru) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 22.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku bez laktozy (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku bez laktozy (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]
	Schabik pieczony- wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony- wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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 Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (200 g)	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], ziemniaki, jogurt bez laktozy [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, laska wanilii, maliny) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (60 g)	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (mąka pszenna [gluten], drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło roślinne, serek śmietankowy bez laktozy [mleko], szczypiorek, rzodkiewka) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 23.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	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 jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (jaja, jogurt bez laktozy [mleko], majonez [gorczyca, jaja] , szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz czerwony z ziemniakami (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- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Łazanki z kapustą i kielbaską wieprzową (200 g)	Łazanki z kapustą i kielbaską wieprzową (makaron łazanki [gluten] , kielbaska wieprzowa, kapusta, cebula) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Budyń kakaowo-wiśniowy na mleku bez laktozy (150 g)	Budyń kakaowo-wiśniowy na mleku bez laktozy (budyń bezmleczny [gluten] na mleku bez laktozy [mleko] , wiśnie) (150 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten] , cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 24.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt bez laktozy [mleko], laska wanilii, truskawki) (50 g/30g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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, mięso z indyka- 40 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Filet z miruny panierowany (80 g)	Filet z miruny panierowany (filet z miruny [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	Buraczki zasmażane (buraki, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (60 g)	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , jogurt sojowy [soja], olej rzepakowy, drożdże, gruszką) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 27.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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]
	Pasztet wieprzowo-drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet wieprzowo-drobiowy (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem dyniowo-marchewkowy groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem dyniowo-marchewkowy (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, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Makaron fusilli z kurczakiem w sosie brokułowym (200 g)	Makaron fusilli z kurczakiem w sosie brokułowym (makaron fusilli pszenny [gluten], m. drobiowe z kurczaka, brokuł, cebula, czosnek, śmietanka 30% bez laktozy [mleko], jogurt bez laktozy [mleko]) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 1 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 34	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Wtorek 28.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	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]
	Pasta z szynki z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta z szynki z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem (szynka drobiowa, rukola, serek biały bez laktozy [mleko], szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 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 (0,1 g), 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 [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (80 g)	Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (m. wieprzowe, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], marchewka, cebula, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Pudding na mleku bez laktozy z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (150 g)	Pudding na mleku bez laktozy z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (mleko bez laktozy , nasiona chia, truskawki, maliny) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 29.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku bez laktozy (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]
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	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, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , napój owsiany [gluten], jogurt bez laktozy [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Hummus kolorowy - wyrób własny (30 g)	Hummus kolorowy - wyrób własny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, pomidor, papryka, szpinak) (20 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 30.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	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]
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt bez laktozy [mleko], koperek) (15 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie koperkowym (100 g)	Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie koperkowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten], jaja , ser żółty bez laktozy [mleko], papryka, śmietanka 30% bez laktozy [mleko], jogurt bez laktozy [mleko], koperek, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	Surówka wiosenna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 23	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (60 g)	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja, olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten], borówka amerykańska) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 31.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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]
	Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem (makrela [ryby], tuńczyk [ryby], serek śmietankowy bez laktozy [mleko], majonez [gorczyca , jaja], pomidory, pomidory suszone, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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, jogurt bez laktozy- 5 g [mleko], pieprz czarny– 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z mięsem polane masłem i cebulką (160 g)	Pierogi z mięsem polane masłem i cebulką (mąka pszenna [gluten], woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło roślinne) (160 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretkę tęczową (150 g)	Galaretkę tęczową (galaretki owocowe z żelatyną) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	Środa 01.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (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 (15 g)	Filet z indyka *pieczony (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Spaghetti bolognese z mięsem drobiowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem drobiowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso drobiowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, oregano) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (150 g)	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (jogurt naturalny [mleko], borówka amerykańska, maliny, szpinak) (150 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 02.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Puszysty twaróg ze szczypiorkiem i ziołami (50 g)	Puszysty twaróg ze szczypiorkiem i ziołami (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], natka pietruszki, tymianek, szczypiorek) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (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, ziemniaki - 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0, 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Bitki drobiowe w sosie pieczeniowym (100 g)	Bitki drobiowe w sosie pieczeniowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, cebula) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, ogórek kiszony, papryka kiszona) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Cynamonka (60 g)	Cynamonka (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], drożdże, cynamon, cukier) (60 g)
	Marchewka słupki (30 g)	Marchewka słupki (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 03.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	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) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem (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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	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 kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (150 g)	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (jogurt grecki [mleko], ananas, brzoskwinia, banan, jabłko) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 155	Poniedziałek 06.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	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]
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem pietruszkowo-ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem pietruszkowo-ziemniaczany (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, pietruszka, ziemniaki– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny– 0, 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Kociółek meksykański z kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g)	Kociółek meksykański z kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (soczewica, kasza jęczmienna [gluten] , przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretką tęczową (150 g)	Galaretką tęczową (galaretki owocowe z agarem) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Wtorek 07.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	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]
	Pasta jajeczna z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z szynką, serem żółtym i szczypiorkiem (jaja , jogurt naturalny [mleko], majonez [gorczyca , jaja], ser żółty [mleko], szynka z indyka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 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 [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Grillowana pierś z kurczaka w ziołach (80 g)	Grillowana pierś z kurczaka w ziołach (m. drobiowe z piersi kurczaka, tymianek, oregano, czosnek, oliwa z oliwek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna (kapusta pekińska, ogórek zielony, pomidory, papryka) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (60 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], borówka amerykańska) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	Środa 08.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 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]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krem z groszku łuskanego z warzywami i groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z groszku łuskanego z warzywami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany- 100 g, ziemniaki, marchewka, pietruszka, por - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, koperek- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Klusieczki na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem malinowym (150 g)	Klusieczki na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem malinowym (mąka pszenna [gluten], drożdże, jaja, mleko , olej rzepakowy, jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, maliny) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Kabanos drobiowy (1 szt.)	Kabanos drobiowy (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, osłonka jadalna – jelito baranie) (1 szt.)
	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 09.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwinowym *bez dodatku cukru (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwinowym *bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], laska wanilii, brzoskwinie) (50 g/30g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały (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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Pulpeciki drobiowe duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (100 g)	Pulpeciki drobiowe duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (m. drobiowe, papryka, pomidory, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], masło ekstra [mleko], dynia, marchewka, sok z pomarańczy, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 139	Piątek 10.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (30 g)	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek kiszony) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (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)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (150 g)	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (truskawki, maliny, banan, jabłko, marchewka, szpinak) (150 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 13.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 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]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shreka (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, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Spaghetti bolognese z mięsem drobiowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem drobiowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso drobiowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy *piątek (100 g)	Serek owocowy *piątek (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	Pieczywo chrupkie (5 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 14.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 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]
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką (250 ml)	Zupa ziemniaczana (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, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowo-serowym (100 g)	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowo-serowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, m. drobiowe z indyka, mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka 30% [mleko], ser topiony [mleko]) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Surówka z koperkiem (50 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Croissant maślany (1 szt.)	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten], masło [mleko], mleko , woda, cukier, sól, drożdże) (1 szt.)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka) (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Środa 15.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kóleczka zbożowe na mleku (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [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]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, truskawki) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten], mąka żytnia razowa [gluten], nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 16.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	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]
	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (30 g)	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], papryka, kielki rzodkiewki) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 370 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Filet z kurczaka panierowany *pieczony (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka litewska (50 g)	Surówka litewska (burak czerwony, papryka, cebula, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (60 g)	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (mąka pszenna [gluten], jogurt naturalny [mleko], jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], śliwki) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Piątek 17.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	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]
	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby] , suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z grzankami (250 ml)	Krem pieczarkowy (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, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie greckim (200 g)	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie greckim (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten] , woda, jaja , jogurt naturalny [mleko] , laska wanilii, borówka amerykańska) (200 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Chałka z masłem *bez dodatku cukru (30 g/ 5 g)	Chałka z masłem *bez dodatku cukru (chałka [mąka pszenna [gluten] , masło ekstra [mleko] , mleko , jaja , drożdże], masło ekstra [mleko]) (30 g/ 5 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 20.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [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)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem cukiniowo-ziemniaczany grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem cukiniowo-ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, cukinia- 150 g, ziemniaki-50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, koperek- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz drobiowy z bukietem warzyw w sosie pomidorowym (100 g)	Gulasz drobiowy z bukietem warzyw w sosie pomidorowym (mięso drobiowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Deser truskawkowy z mascarpone i biszkoptami (100 g)	Deser truskawkowy z mascarpone i biszkoptami (serek mascarpone [mleko], truskawki, biszkopty [gluten, mleko, jaja]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Wtorek 21.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	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]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem (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 [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Stripsy z kurczaka *pieczone (80 g)	Stripsy z kurczaka *pieczone (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (60 g)	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (mleko , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , laska wanilii, powidła śliwkowe *bez dodatku cukru) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 22.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 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 z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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 Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (200 g)	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko], ziemniaki, jogurt grecki [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, laska wanilii, maliny) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (60 g)	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (mąka pszenna [gluten], drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło roślinne, serek śmietankowy [mleko], szczypiorek, rzodkiewka) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 23.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	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 jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (jaja, jogurt naturalny [mleko], majonez [gorczyca , jaja], szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz czerwony z ziemniakami (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- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Łazanki z kapustą (200 g)	Łazanki z kapustą (makaron łazanki [gluten], kapusta, cebula) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Budyń kakaowo-wiśniowy na mleku (150 g)	Budyń kakaowo-wiśniowy na mleku (budyń [gluten , mleko] na mleku [mleko], wiśnie) (150 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 24.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. naturalnym (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. naturalnym (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, truskawki) (50 g/30g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Filet z miruny panierowany (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)
	Buraczki zasmażane (50 g)	Buraczki zasmażane (buraki, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (60 g)	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , jogurt naturalny [mleko], olej rzepakowy, drożdże, gruszka) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 27.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wielowocowa (200 ml)	Herbata wielowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem dyniowo-marchewkowy groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem dyniowo-marchewkowy (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, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Makaron fusilli z kurczakiem w sosie brokułowym (200 g)	Makaron fusilli z kurczakiem w sosie brokułowym (makaron fusilli pszenny [gluten] , m drobiowe z kurczaka, brokuł, cebula, czosnek, śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko]) (200 g)
	Kompot wielowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 1 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 34	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten] , woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Wtorek 28.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	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]
	Pasta z szynki z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta z szynki z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem (szynka drobiowa, rukola, serek biały [mleko], szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 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 [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Kotleciki mielone drobiowe z pietruszką *pieczone (80 g)	Kotleciki mielone drobiowe z pietruszką *pieczone (m. drobiowe, jaja , mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], marchewka, cebula, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Pudding na mleku z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (150 g)	Pudding na mleku z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (mleko , nasiona chia, truskawki, maliny) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 29.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (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 z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Hummus kolorowy - wyrób własny (30 g)	Hummus kolorowy - wyrób własny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, pomidor, papryka, szpinak) (20 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 30.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	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]
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuż]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie koperkowym (100 g)	Roladki drobiowe nadziewane serem żółtym i papryką w sosie koperkowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten], jaja , ser żółty [mleko], papryka, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], koperek, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	Surówka wiosenna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 23	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (60 g)	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten], borówka amerykańska) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 31.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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]
	Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem (makrela [ryby], tuńczyk [ryby], serek śmietankowy [mleko], majonez [gorczyca , jaja], pomidory, pomidory suszone, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki owocowe z agarem) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	Środa 01.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Filet z indyka *pieczony (15 g)	Filet z indyka *pieczony (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem *niezabielana (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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, mięso z indyka- 40 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (150 g)	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (jogurt sojowy [soja], borówka amerykańska, maliny, szpinak) (150 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 02.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański ze szczypiorkiem i ziołami (50 g)	Serek wegański ze szczypiorkiem i ziołami (serek wegański kokosowy, natka pietruszki, tymianek, szczypiorek) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami *niezabielana (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, ziemniaki - 50g, pieprz czarny- 0, 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Bitki drobiowe w sosie pieczeniowym (100 g)	Bitki drobiowe w sosie pieczeniowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, cebula) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, ogórek kiszony, papryka kiszona) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Cynamonka (60 g)	Cynamonka (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , masło roślinne, drożdże, cynamon, cukier) (60 g)
	Marchewka słupki (30 g)	Marchewka słupki (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 03.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt sojowy [soja], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem *niezabielana (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	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 kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (150 g)	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (jogurt sojowy [soja], ananas, brzoskwinia, banan, jabłko) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 155	Poniedziałek 06.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem pietruszkowo-ziemniaczany z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem pietruszkowo-ziemniaczany (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, pietruszka, ziemniaki- 150 g, pieprz czarny- 0, 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe, kasza jęczmienna [gluten] , przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki owocowe z żelatyną) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Wtorek 07.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta jajeczna z szynką, serem żółtym, wegańskim i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z szynką, serem żółtym wegańskim i szczypiorkiem (jaja, jogurt sojowy [soja], majonez [gorczyca, jaja], ser żółty wegański, szynka z indyka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 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 (0,1 g), 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 [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Grillowana pierś z kurczaka w ziołach (80 g)	Grillowana pierś z kurczaka w ziołach (m. drobiowe z piersi kurczaka, tymianek, oregano, czosnek, oliwa z oliwek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna (kapusta pekińska, ogórek zielony, pomidory, papryka) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. sojowym (60 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt sojowy [soja], borówka amerykańska) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	Środa 08.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na napoju owsianym (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krem z groszku łuskanego z warzywami i groszkiem ptysiowym *niezabielany (250 ml)	Krem z groszku łuskanego z warzywami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany- 100 g, ziemniaki, marchewka, pietruszka, por - 50 g, pierz, koperek- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (160 g)	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (mąka pszenna [gluten], woda, jogurt sojowy [soja], olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Kabanos drobiowy (1 szt.)	Kabanos drobiowy (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, osłonka jadalna – jelito baranie) (1 szt.)
	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 09.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], serek wegański kokosowy, laska wanilii, brzoskwinie) (50 g/30g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz biały z ziemniakami *niezabielany (250 ml)	Barszcz biały (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten]- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Pulpeciki wieprzowo-wołowe duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (100 g)	Pulpeciki wieprzowo-wołowe duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (m. wieprzowe, m. wołowe, papryka, pomidory, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt sojowy [soja]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], masło roślinne, dynia, marchewka, sok z pomarańczy, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 139	Piątek 10.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (30 g)	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (serek kokosowy wegański, ogórek kiszony) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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 Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (150 g)	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (truskawki, maliny, banan, jabłko, marchewka, szpinak) (150 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 13.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, czosnek, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem Shreka z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem Shreka (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, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy wegański- wyrób własny (100 g)	Serek owocowy wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g), truskawki, maliny) (100 g)
	Pieczywo chrupkie (5 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 14.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt sojowy [soja], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i szynką pieczoną *niezabielana (250 ml)	Zupa ziemniaczana (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, pietruszka- 50 g, szynka wieprzowa- 5 g, ziemniaki- 150 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowym (100 g)	Kotlet de volaille drobiowy z indykiem *pieczony w sosie śmietanowym (m. drobiowe z piersi kurczaka, m. drobiowe z indyka, mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, czosnek, pieprz, śmietanka kokosowa wegańska) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Surówka z koperkiem (50 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g)	Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten] , mąka żytnia [gluten] , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka) (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Środa 15.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kóleczka zbożowe na napoju owsianym (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska [m. wieprzowe] (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami *niezabielana (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (180 g)	Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten] , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja] , dżem truskawkowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten] , mąka żytnia razowa [gluten] , nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 16.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (30 g)	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (serek kokosowy wegański, papryka, kielki rzodkiewki) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem *niezabielana (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, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 370 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Filet z kurczaka panierowany *pieczony (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka litewska (50 g)	Surówka litewska (burak czerwony, papryka, cebula, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (60 g)	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (mąka pszenna [gluten] , jogurt sojowy [soja], jaja , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten] , śliwki) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Piątek 17.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z łosiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łosiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby] , suszone pomidory, koperek, serek kokosowy wegański) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem pieczarkowy (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, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie sojowym (200 g)	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten] , woda, jaja , jogurt sojowy [soja], laska wanilii, borówka amerykańska) (200 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g)	Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten] , mąka żytnia [gluten] , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 20.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem cukiniowo-ziemniaczany grzankami ziołowymi *niezabielany (250 ml)	Krem cukiniowo-ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, cukinia- 150 g, ziemniaki-50 g, pierz, koperek- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw w sosie pomidorowym (100 g)	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Jogurt sojowy z musem truskawkowym i płatkami kukurydzianymi (100 g)	Jogurt sojowy z musem truskawkowym i płatkami kukurydzianymi (jogurt sojowy [soja], truskawki, płatki kukurydziane) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Wtorek 21.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem *niezabielana (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Stripsy z kurczaka *pieczone (80 g)	Stripsy z kurczaka *pieczone (filet z piersi kurczaka, jaja , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt sojowy [soja]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (60 g)	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (napój owsiany [gluten] , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , laska wanilii, powidła śliwkowe *bez dodatku cukru) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1070 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 22.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na napoju owsianym (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Schabik pieczony- wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony- wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Kopytka z polewą malinowo-jogurtową na jog. sojowym (200 g)	Kopytka z polewą malinowo-jogurtową na jog. sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten] , woda, jaja , jogurt sojowy [soja] , laska wanilii, maliny) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (60 g)	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (mąka pszenna [gluten] , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazyli, masło roślinne, serek kokosowy wegański, szczypiorek, rzodkiewka) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 23.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (jaja, jogurt sojowy [soja], majonez [gorczyca, jaja], szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz czerwony z ziemniakami (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- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Łazanki z kapustą i kielbaską wieprzową (200 g)	Łazanki z kapustą i kielbaską wieprzową (makaron łazanki [gluten], kielbaska wieprzowa, kapusta, cebula) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Budyń kakaowo-wiśniowy na napoju owsianym (150 g)	Budyń kakaowo-wiśniowy na napoju owsianym (budyń [gluten], napój owsiany [gluten], wiśnie) (150 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 24.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt sojowy [soja], laska wanilii, truskawki) (50 g/30g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal) 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem *niezabielana (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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, mięso z indyka- 40 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Filet z miruny panierowany (80 g)	Filet z miruny panierowany (filet z miruny [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	Buraczki zasmażane (buraki, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (60 g)	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , jogurt sojowy [soja], olej rzepakowy, drożdże, gruszka) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 27.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet wieprzowo-drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet wieprzowo-drobiowy (mięso drobiowe z kurczaka, m. wieprzowe, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem dyniowo-marchewkowy groszkiem ptysiowym *niezabielany (250 ml)	Krem dyniowo-marchewkowy (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, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Makaron fusilli z kurczakiem w sosie brokułowym (200 g)	Makaron fusilli z kurczakiem w sosie brokułowym (makaron fusilli pszenny [gluten] , m drobiowe z kurczaka, brokuł, cebula, czosnek, śmietanka kokosowa wegańska, jogurt sojowy [soja]) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 1 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 34	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten] , woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Wtorek 28.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z szynki z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta z szynki z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem (szynka drobiowa, rukola, serek kokosowy wegański, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 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 (0,1 g), 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 [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (80 g)	Kotleciki mielone wieprzowe z pietruszką *pieczone (m. wieprzowe, jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , marchewka, cebula, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Pudding na napoju owsianym z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (150 g)	Pudding na napoju owsianym z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (napój owsiany [gluten] , nasiona chia, truskawki, maliny) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 29.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem *niezabielana (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, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową na jog. sojowym (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , napój owsiany [gluten], jogurt sojowy [soja], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Hummus kolorowy - wyrób własny (30 g)	Hummus kolorowy - wyrób własny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, pomidor, papryka, szpinak) (20 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 30.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt sojowy [soja], koperek) (15 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami *niezabielana (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Roladki drobiowe nadziewane papryką w sosie koperkowym (100 g)	Roladki drobiowe nadziewane papryką w sosie koperkowym (mięso drobiowe z kurczaka, mąka pszenna [gluten] , jaja , papryka, śmietanka kokosowa wegańska, jogurt sojowy [soja] , koperek, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	Surówka wiosenna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 23	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (60 g)	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja, olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , borówka amerykańska) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 31.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem (makrela [ryby], tuńczyk [ryby], serek kokosowy wegański, pomidory, pomidory suszone, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa pomidorowa z zacierką *niezabielana (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 16 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 66	Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (160 g)	Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (mąka pszenna [gluten], woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło roślinne) (160 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki owocowe z żelatyną) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	Środa 01.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem *niezabielana (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 380 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 63	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (200 g)	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (makaron spaghetti [gluten] , fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (150 g)	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (jogurt sojowy [soja], borówka amerykańska, maliny, szpinak) (150 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 02.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański ze szczypiorkiem i ziołami (50 g)	Serek wegański ze szczypiorkiem i ziołami (serek wegański kokosowy, natka pietruszki, tymianek, szczypiorek) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami *niezabielana (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, ziemniaki - 50g, pieprz czarny- 0, 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Pulpeciki warzywne w sosie własnym (100 g)	Pulpeciki warzywne w sosie własnym (ciecierzyca, ziemniaki, marchewka, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna [gluten] , bulion jarzynowy, szpinak, czosnek, chrzan, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, ogórek kiszony, papryka kiszona) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Cynamonka (60 g)	Cynamonka (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , masło roślinne, drożdże, cynamon, cukier) (60 g)
	Marchewka słupki (30 g)	Marchewka słupki (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 03.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna- wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna- wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem *niezabielana (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Paluszki rybne pieczone *frosty (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 kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (150 g)	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (jogurt sojowy [soja], ananas, brzoskwinia, banan, jabłko) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 155	Poniedziałek 06.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem pietruszkowo-ziemniaczany z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem pietruszkowo-ziemniaczany (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, pietruszka, ziemniaki- 150 g, pieprz czarny- 0, 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Kociołek meksykański z kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g)	Kociołek meksykański z kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (soczewica, kasza jęczmienna [gluten] , przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki owocowe z agarem) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Wtorek 07.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna- wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna- wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół jarski z makaronem (250 ml)	Rosół jarski 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) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kotleciki z soczewicy ze szpinakiem (80 g)	Kotleciki z soczewicy ze szpinakiem (soczewica, szpinak, kasza jaglana, koperek, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, cebula, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna (kapusta pekińska, ogórek zielony, pomidory, papryka) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. sojowym (60 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], proszek do pieczenia [gluten], jogurt sojowy [soja], borówka amerykańska) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	Środa 08.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na napoju owsianym (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krem z groszku łuskanego z warzywami i grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem z groszku łuskanego z warzywami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany- 100 g, ziemniaki, marchewka, pietruszka, por - 50 g, pierz, koperek- 0,2 g, grzankami [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63 Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (160 g)	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (mąka pszenna [gluten], woda, jogurt sojowy [soja], olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Guacamole (30 g)	Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 09.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], proszek do pieczenia [gluten], serek wegański kokosowy, laska wanilii, brzoskwinie) (50 g/30g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz biały z ziemniakami *niezabielany (250 ml)	Barszcz biały (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten]- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Klopsiki z ciecierzycy duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (100 g)	Klopsiki z ciecierzycy duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (ciecierzyca, mąka pszenna [gluten], papryka, pomidory, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt sojowy [soja]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], proszek do pieczenia [gluten], masło roślinne, dynia, marchewka, sok z pomarańczy, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 139	Piątek 10.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (30 g)	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (serek kokosowy wegański, ogórek kiszony) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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 Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (150 g)	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (truskawki, maliny, banan, jabłko, marchewka, szpinak) (150 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 13.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycyca, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem Shreka z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem Shreka (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, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (200 g)	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (makaron spaghetti [gluten] , fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy wegański- wyrób własny (100 g)	Serek owocowy wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (lakton kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g), truskawki, maliny) (100 g)
	Pieczywo chrupkie (5 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 14.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna- wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna- wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką *niezabielana (250 ml)	Zupa ziemniaczana (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, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Pulpeciki warzywne w sosie śmietanowym (100 g)	Pulpeciki warzywne w sosie śmietanowo-serowym (marchewka, ziemniak, kalafior, mąka pszenna [gluten] , papryka, śmietanka wegańska kokosowa, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Surówka z koperkiem (50 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g)	Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten] , mąka żytnia [gluten] , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka) (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Środa 15.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kólecčka zbożowe na napoju owsianym (180 ml)	Miodowe kólecčka zbożowe [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami *niezabielana (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (180 g)	Naleśniki z dżemem truskawkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten] , mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja] , dżem truskawkowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten] , mąka żytnia razowa [gluten] , nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Hummus klasyczny (30 g)	Hummus klasyczny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 16.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (30 g)	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (serek kokosowy wegański, papryka, kielki rzodkiewki) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem *niezabielana (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, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 370 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Paprykowe kotleciki z soczewicy czerwonej (80 g)	Paprykowe kotleciki z soczewicy czerwonej (papryka, soczewica czerwona, ziemniak, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten] , papryka słodka mielona, pieprz, koperek, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka litewska (50 g)	Surówka litewska (burak czerwony, papryka, cebula, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (60 g)	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (mąka pszenna [gluten] , jogurt sojowy [soja], masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten] , śliwki) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Piątek 17.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby] , suszone pomidory, koperek, serek kokosowy wegański) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem pieczarkowy (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, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie sojowym (200 g)	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt sojowy [soja], laska wanilii, borówka amerykańska) (200 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g)	Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten] , mąka żytnia [gluten] , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 20.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem cukiniowo-ziemniaczany grzankami ziołowymi *niezabielany (250 ml)	Krem cukiniowo-ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, cukinia- 150 g, ziemniaki-50 g, pierz, koperek- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wegetariański (100 g)	Gulasz wegetariański (fasola czerwona, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, papryka czerwona, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieczarki) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Jogurt sojowy z musem truskawkowym i płatkami kukurydzianymi (100 g)	Jogurt sojowy z musem truskawkowym i płatkami kukurydzianymi (jogurt sojowy [soja], truskawki, płatki kukurydziane) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Wtorek 21.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Guacamole (30 g)	Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem *niezabielana (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Kotleciki z marchewki i fasoli (80 g)	Kotleciki z marchewki i fasoli (marchewka, fasola biała, ziemniak, pietruszka, mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten] , pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt sojowy [soja]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (60 g)	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (napój owsiany [gluten] , mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , laska wanilii, powidła śliwkowe *bez dodatku cukru) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 22.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na napoju owsianym (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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 Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Kopytka z polewą malinowo-jogurtową na jog. sojowym (200 g)	Kopytka z polewą malinowo-jogurtową na jog. sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt sojowy [soja] , laska wanilii, maliny) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (60 g)	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (mąka pszenna [gluten] , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło roślinne, serek kokosowy wegański, szczypiorek, rzodkiewka) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 23.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna- wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna- wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz czerwony z ziemniakami (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- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Łazanki z kapustą (200 g)	Łazanki z kapustą (makaron łazanki [gluten], kapusta, cebula) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Budyń kakaowo-wiśniowy na napoju owsianym (150 g)	Budyń kakaowo-wiśniowy na napoju owsianym (budyń [gluten], napój owsiany [gluten], wiśnie) (150 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 24.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , proszek do pieczenia [gluten] , jogurt sojowy [soja], laska wanilii, truskawki) (50 g/30g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal) 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem *niezabielana (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Filet z miruny panierowany (80 g)	Filet z miruny panierowany (filet z miruny [ryby] , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	Buraczki zasmażane (buraki, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (60 g)	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jogurt sojowy [soja], olej rzepakowy, drożdże, gruszka) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 27.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem dyniowo-marchewkowy grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem dyniowo-marchewkowy (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, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzankami [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Makaron fusilli z ciecierzycą w sosie brokułowym (200 g)	Makaron fusilli z ciecierzycą w sosie brokułowym (makaron fusilli pszenny [gluten] , ciecierzycza, brokuł, cebula, czosnek, śmietanka wegańska kokosowa) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 1 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 34	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten] , woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Wtorek 28.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z rukolą, serem białym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta z rukolą, serem białym i szczypiorkiem (rukola, ser kokosowy wegański, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół jarski z makaronem (250 ml)	Rosół jarski 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) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Kotleciki z ciecierzycy i brokuła (80 g)	Kotleciki z ciecierzycy i brokuła (ciecierzyca, brokuł, ziemniak, mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Pudding na napoju owsianym z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (150 g)	Pudding na napoju owsianym z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (napój owsiany [gluten] , nasiona chia, truskawki, maliny) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 29.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Papryka (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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem *niezabielana (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, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową na jog. sojowym (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten] , jabłko, napój owsiany [gluten] , jogurt sojowy [soja] , proszek do pieczenia [gluten] , cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Hummus kolorowy - wyrób własny (30 g)	Hummus kolorowy - wyrób własny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, pomidor, papryka, szpinak) (20 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 30.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna- wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna- wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami *niezabielana (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Pulpeciki warzywne w sosie koperkowym (100 g)	Pulpeciki warzywne w sosie koperkowym (marchewka, ziemniak, kalafior, mąka pszenna [gluten] , papryka, śmietanka kokosowa wegańska, jogurt sojowy [soja] , koperek, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	Surówka wiosenna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 23	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (60 g)	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , borówka amerykańska) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 31.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z makreli, tuńczyka z delikatnym serkiem, papryką i szczypiorkiem (makrela [ryby] , tuńczyk [ryby] , serek kokosowy wegański, pomidory, pomidory suszone, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z mamakronem *niezabielana (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, makaronem [gluten] - 30 g) (250
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (160 g)	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt sojowy [soja] , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (160 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki owocowe z agarem) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 148	Środa 01.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na <u>mleku</u> (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]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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 [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (200 g)	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (makaron spaghetti [gluten], fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (150 g)	Koktajl borówkowo - malinowy ze szpinakiem na jogurcie (jogurt naturalny [mleko], borówka amerykańska, maliny, szpinak) (150 g)
	Paluch kukurydziany (5 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 02.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Puszysty twaróg ze szczypiorkiem i ziołami (50 g)	Puszysty twaróg ze szczypiorkiem i ziołami (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], natka pietruszki, tymianek, szczypiorek) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (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, ziemniaki - 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0, 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Pulpeciki warzywne w sosie własnym (100 g)	Pulpeciki warzywne w sosie własnym (ciecierzyca, ziemniaki, marchewka, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, szpinak, czosnek, chrzan, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, ogórek kiszony, papryka kiszona) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Cynamonka (60 g)	Cynamonka (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], drożdże, cynamon, cukier) (60 g)
	Marchewka słupki (30 g)	Marchewka słupki (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 03.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	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) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem (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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Burgery z kalafiora (80 g)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (150 g)	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego (jogurt grecki [mleko], ananas, brzoskwinia, banan, jabłko) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 155	Poniedziałek 06.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	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]
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem pietruszkowo-ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem pietruszkowo-ziemniaczany (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, pietruszka, ziemniaki– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny– 0, 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Kociółek meksykański z kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (200 g)	Kociółek meksykański z kaszą jęczmienną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (soczewica, kasza jęczmienna [gluten] , przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretką tęczową (150 g)	Galaretką tęczową (galaretki owocowe z agarem) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Wtorek 07.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	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]
	Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem (jaja , jogurt naturalny [mleko], majonez [gorczyca , jaja], ser żółty [mleko], szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół jarski z makaronem (250 ml)	Rosół jarski 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) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kotleciki z soczewicy ze szpinakiem (80 g)	Kotleciki z soczewicy ze szpinakiem (soczewica, szpinak, kasza jaglana, koperek, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, cebula, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna (kapusta pekińska, ogórek zielony, pomidory, papryka) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (60 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja, proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], borówka amerykańska) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	Środa 08.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 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]
	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): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krem z groszku łuskanego z warzywami i groszkiem ptysowym (250 ml)	Krem z groszku łuskanego z warzywami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany- 100 g, ziemniaki, marchewka, pietruszka, por - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, koperek- 0,2 g, groszek ptysowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Kluseczki na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem malinowym (150 g)	Kluseczki na parze z polewą jogurtowo-waniliową z musem malinowym (mąka pszenna [gluten], drożdże, jaja, mleko , olej rzepakowy, jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, maliny) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Guacamole (30 g)	Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 09.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z domowym serkiem a'la Danio z musem brzoskwiniowym *bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], laska wanilii, brzoskwinie) (50 g/30g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały (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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Klopsiki z ciecierzycy duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (100 g)	Klopsiki z ciecierzycy duszone w sosie paprykowo-pomidorowym (ciecierzyca, mąka pszenna [gluten], papryka, pomidory, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto dyniowo - marchewkowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], masło ekstra [mleko], dynia, marchewka, sok z pomarańczy, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 139	Piątek 10.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (30 g)	Serek fromage z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek kiszony) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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 Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Burgery z kalafiora (80 g)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (150 g)	Mus owocowo - warzywny *bez dodatku cukru (truskawki, maliny, banan, jabłko, marchewka, szpinak) (150 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 13.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 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]
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycy, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shreka (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, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (200 g)	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (makaron spaghetti [gluten], fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	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)
	Pieczywo chrupkie (5 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten], sól) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 14.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 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]
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt naturalny [mleko] , koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką (250 ml)	Zupa ziemniaczana (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, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Pulpeciki warzywne w sosie śmietanowo-serowym (100 g)	Pulpeciki warzywne w sosie śmietanowo-serowym (marchewka, ziemniak, kalafior, mąka pszenna [gluten] , jaja , ser żółty [mleko] , papryka, śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , ser topiony [mleko] , cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Surówka z koperkiem (50 g)	Surówka z koperkiem (kapusta biała, jabłko, marchewka, koperek, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Croissant maślany (1 szt.)	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten] , masło [mleko] , mleko , woda, cukier, sól, drożdże) (1 szt.)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka) (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Środa 15.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kółeczka zbożowe na mleku (180 ml)	Miodowe kółeczka zbożowe [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]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, truskawki) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa [gluten], mąka żytnia razowa [gluten], nasiona słonecznika, siemę lniane, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Hummus klasyczny (30 g)	Hummus klasyczny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 16.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	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]
	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (30 g)	Serek paprykowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], papryka, kielki rzodkiewki) (30 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 370 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Paprykowe kotleciki z soczewicy czerwonej (80 g)	Paprykowe kotleciki z soczewicy czerwonej (papryka, soczewica czerwona, ziemniak, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten], papryka słodka mielona, pieprz, koperek, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka litewska (50 g)	Surówka litewska (burak czerwony, papryka, cebula, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 31	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (60 g)	Ciasto jogurtowe ze śliwkami - wyrób własny (mąka pszenna [gluten], jogurt naturalny [mleko], jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], śliwki) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Piątek 17.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	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]
	Pasta serowa z koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta serowa z koperkiem i suszonymi pomidorami (suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z grzankami (250 ml)	Krem pieczarkowy (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, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie greckim (200 g)	Kopytka z polewą jogurtowo-borówkową na jogurcie greckim (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna [gluten] , woda, jaja , jogurt naturalny [mleko] , laska wanilii, borówka amerykańska) (200 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Chałka z masłem *bez dodatku cukru (30 g/ 5 g)	Chałka z masłem *bez dodatku cukru (chałka [mąka pszenna [gluten] , masło ekstra [mleko] , mleko , jaja , drożdże], masło ekstra [mleko]) (30 g/ 5 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 20.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [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)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem cukiniowo-ziemniaczany grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem cukiniowo-ziemniaczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, cukinia- 150 g, ziemniaki-50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, koperek- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wegetariański (100 g)	Gulasz wegetariański (fasola czerwona, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, papryka czerwona, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieczarki) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Deser truskawkowy z mascarpone i biszkoptami (100 g)	Deser truskawkowy z mascarpone i biszkoptami (serek mascarpone [mleko], truskawki, biszkopty [gluten, mleko, jaja] (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Wtorek 21.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	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]
	Guacamole (30 g)	Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z makaronem (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 [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Kotleciki z marchewki i fasoli (80 g)	Kotleciki z marchewki i fasoli (marchewka, fasola biała, ziemniak, pietruszka, mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten] , pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, cebula, marchewka, sok z cytryny, koperek, jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (60 g)	Gofry waniliowe z powidłami śliwkowymi * bez dodatku cukru (mleko , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , laska wanilii, powidła śliwkowe *bez dodatku cukru) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 22.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 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]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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 Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (200 g)	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo-malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko], ziemniaki, jogurt grecki [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, laska wanilii, maliny) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (60 g)	Domowy chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i rzodkiewką (mąka pszenna [gluten], drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, masło roślinne, serek śmietankowy [mleko], szczypiorek, rzodkiewka) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 23.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	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 jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką (jaja, jogurt naturalny [mleko], majonez [gorczyca , jaja], szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz czerwony z ziemniakami (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- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Łazanki z kapustą (200 g)	Łazanki z kapustą (makaron łazanki [gluten], kapusta, cebula) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Budyń kakaowo-wiśniowy na mleku (150 g)	Budyń kakaowo-wiśniowy na mleku (budyń [gluten , mleko] na mleku [mleko], wiśnie) (150 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 24.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. naturalnym (50 g/30g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. naturalnym (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, truskawki) (50 g/30g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal) 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (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 [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Burgery z kalafiora (80 g)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	Buraczki zasmażane (buraki, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (60 g)	Ciasto jogurtowo-drożdżowe z gruszką (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , jogurt naturalny [mleko], olej rzepakowy, drożdże, gruszką) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 27.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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]
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycy, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowy (150 g)	mix owoców [np. jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem dyniowo-marchewkowy groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem dyniowo-marchewkowy (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, pietruszka, seler , czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Makaron fusilli z ciecierzycą w sosie brokułowym (200 g)	Makaron fusilli z ciecierzycą w sosie brokułowym (makaron fusilli pszenny [gluten], ciecierzycy, brokuł, cebula, czosnek, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko]) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 1 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 34	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców *niskosłodzony 100% (15 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Wtorek 28.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	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]
	Pasta z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem (50 g)	Pasta z rukolą, serkiem białym i szczypiorkiem (rukola, serek biały [mleko] , szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół jarski z makaronem (250 ml)	Rosół jarski 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) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Kotleciki z ciecierzycy i brokuła (80 g)	Kotleciki z ciecierzycy i brokuła (ciecierzyca, brokuł, ziemniak, mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (młoda kapusta, masło ekstra [mleko] , mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Pudding na mleku z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (150 g)	Pudding na mleku z nasionami chia z musem truskawko-malinowym (mleko , nasiona chia, truskawki, maliny) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (5 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 29.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (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]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Papryka (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Hummus kolorowy - wyrób własny (30 g)	Hummus kolorowy - wyrób własny (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, pomidor, papryka, szpinak) (20 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (10 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 30.10.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	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]
	Jajko na twardo (50 g)	Jajko na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy z koperkiem (15 g)	Dip jogurtowy z koperkiem (jogurt naturalny [mleko] , koperek) (15 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, arbuz]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ziemniakami (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, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Pulpeciki warzywne w sosie koperkowym (100 g)	Pulpeciki warzywne w sosie koperkowym (marchewka, ziemniak, kalafior, mąka pszenna [gluten] , jaja , ser żółty [mleko] , papryka, śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , koperek, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	Surówka wiosenna (kapusta pekińska, koperek, rzodkiewka, koperek, papryka) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 23	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (60 g)	Muffinki z borówkami * bez dodatku cukru (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja, olej rzepakowy, proszek do pieczenia [gluten] , borówka amerykańska) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 31.10.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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]
	Pomidorowa pasta z delikatnym serem, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z delikatnym serem, papryką i szczypiorkiem (serek śmietankowy [mleko], pomidory, pomidory suszone, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo-warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, śliwka, gruszką]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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 [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko], cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki owocowe z agarem) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)