

MENU PRZEDSZKOLE STYCZEŃ 2026

	Poniedziałek 29.12	Wtorek 30.12	Środa 31.12	Czwartek 01.01	Piątek 02.01
Śniadanie	Chleb orkiszowy Masło Polędwica sopocka Papryka Herbata wieloowocowa	Bułka grahamka Masło Jajko gotowane na twardo Dip jogurtowo-koperkowy Herbata ziołowo-owocowa	Miodowe kółeczka na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Szynka pieczona z indyka Ogórek zielony Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem	X	Chleb słonecznikowy Masło Ser żółty Papryka Herbata ziołowo-owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	X	Talerzyk warzywno-owocowy
Zupa	Krem dyniowy z grzankami	Krupnik z kaszą jęczmienną	Zupa ogórkowa z ziemniakami	X	Zupa kalafiorowa z makaronem
II Danie	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców Kompot wieloowocowy	Filet z kurczaka panierowany Ziemniaki Mizeria Kompot truskawkowy	Pierogi ruskie polane masłem i cebulką Surówka po żydowsku Kompot porzeczkowy	X	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Chleb razowy z ziarnami Masło Ser żółty Pomidor	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym	Ciasto marchewkowe	X	Weka Masło Paszтет warzywny Pomidor

MENU PRZEDSZKOLE STYCZEŃ 2026

	Poniedziałek 05.01	Wtorek 06.01	Środa 07.01	Czwartek 08.01	Piątek 09.01
Śniadanie	Chleb graham Masło Twarożek ze szczypiorkiem Pomidor Herbata wieloowocowa	X	Płatki kukurydziane na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Szynka rubinowa wędzona Papryka Herbata rooibos	Chleb wieloziarnisty Masło Paszтет drobiowy *pieczony Ogórek kiszony Napar z rumianku	Bułka wieloziarnista Masło Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka Herbata ziołowo- owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno- owocowy	X	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy
Zupa	Krem z kolorowych warzyw z groszkiem ptysiowym	X	Zupa pomidorowa z ryżem	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową	Zupa jarzynowa z zacierką
II Danie	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo- wołowym i mozzarellą Kompot wieloowocowy	X	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowo - serowym Kasza kuskus Kompot porzeczkowy	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim Kompot jabłkowy	Filet z miruny panierowany Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Chleb razowy z ziarnami Masło Wędlina drobiowa Ogórek zielony	X	Galaretka malinowa Chrupki kukurydziane	Chlebek bananowy	Domowy malinowy kisiel z nasionami chia *bez dodatku cukru Paluch kukurydziany

MENU PRZEDSZKOLE STYCZEŃ 2026

	Poniedziałek 12.01	Wtorek 13.01	Środa 14.01	Czwartek 15.01	Piątek 16.01
Śniadanie	Chleb orkiszowy Masło Szynka z indyka * pieczona Ogórek zielony Herbata wieloowocowa	Bułka pszenna Masło Serek śmietankowy / Dżem truskawkowy *niskosłodzony Herbata ziołowo-owocowa	Płatki ryżowe na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Szynka wiejska Papryka Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem	Chleb wiejski Masło Twarożek grani Pomidor Napar z rumianku	Chleb słonecznikowy Masło Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem Herbata ziołowo-owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
Zupa	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami	Zupa koperkowa z ryżem	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem	Barszcz czerwony z ziemniakami	Krupnik z kaszą jęczmienną
II Danie	Kociółek meksykański z wieprzowiną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią Makaron świderki	Filet z kurczaka panierowany Ziemniaki Surówka z marchewki i ananasa	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwiniowym z kawałkami owoców	Gulasz staropolski Kluski śląskie Surówka z czerwonej kapusty	Pierogi ruskie z cebulką i masłem Surówka po żydowsku
	Kompot wieloowocowy	Kompot truskawkowy	Kompot porzeczkowy	Kompot jabłkowy	Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem greckim	Sernik na zimno z brzoskwinia na biszkoptach	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy	Chleb razowy z ziarnami Masło Ser żółty Ogórek zielony

MENU PRZEDSZKOLE STYCZEŃ 2026

	Poniedziałek 19.01	Wtorek 20.01	Środa 21.01	Czwartek 22.01	Piątek 23.01
Śniadanie	Chleb żytni Masło Mozzarella Pomidor Herbata wieloowocowa	Bułka grahamka Masło Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem Ogórek zielony Herbata ziołowo-owocowa	Kasza jaglana na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Kiełbasa krakowska Papryka Herbata rooibos	Chleb wieloziarnisty Masło Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi Ogórek zielony Napar z rumianku	Chleb orkiszowy Masło Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym Herbata ziołowo-owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
Zupa	Krem marchewkowo-dyniowy z grzankami	Zupa pomidorowa z zacierką	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym	Zupa ogórkowa z ziemniakami	Zupa kalafiorowa z ryżem
II Danie	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym Ryż jaśminowy Kompot wieloowocowy	Stripsy z kurczaka Ziemniaki Mizeria Kompot truskawkowy	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim Kompot porzeczkowy	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym Kasza pęczak Surówka wielowarzywna Kompot jabłkowy	Filet z dorsza panierowany Ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Koktajl borówkowy na maślanie Pieczywo chrupkie	Galaretka tęczowa Ciastka wieloziarniste	Ślimaczki z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami	Ciasto marchewkowe	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim Talarki kukurydziane

MENU PRZEDSZKOLE STYCZEŃ 2026

	Poniedziałek 26.01	Wtorek 27.01	Środa 28.01	Czwartek 29.01	Piątek 30.01
Śniadanie	Chleb graham Masło Paszтет z królika *pieczony Papryka Herbata wieloowocowa	Bułka wieloziarnista Masło Ser żółty wędzony Ogórek kiszony Herbata ziołowo-owocowa	Płatki orkiszowe na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Szynka pieczona z indyka Ogórek zielony Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem	Chleb orkiszowy Masło Schabik pieczony - wyrób własny Papryka Napar z rumianku	Chleb wiejski Masło Jajko gotowane na twardo Dip jogurtowy ze szczypiorkiem Pomidor Herbata ziołowo-owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
Zupa	Krem Shreka z grzankami	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem	Zupa jarzynowa z ryżem	Krem buraczany z groszkiem ptysiowym	Krupnik z kaszą bulgur
II Danie	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową Kompot wieloowocowy	Filet z kurczaka panierowany Ziemniaki Surówka colesław Kompot truskawkowy	Lasagne bolognese Kompot porzeczkowy	Zawijaniec drobiowy z mozzarellą i papryka w sosie brokułowym Kasza jęczmienna Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka Kompot jabłkowy	Paluszki rybne *pieczone Ziemniaki Bukiet warzyw na parze Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Hummus mix / Serek śmietankowy Warzywka do chrupania Wafle ryżowe	Deserek a'la monte z dodatkiem czekolady gorzkiej 70% i wiśniami	Serek owocowy *piątek Herbatniki pełnoziarniste	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 02.01.2026r	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)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (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- 0,2 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	Kluski na parze z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (150 g)	Kluski na parze z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , drożdże, jaja , mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , truskawki, laska wanilii) (150 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	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]
	Pasztet warzywny - wyrób własny (30 g)	Pasztet warzywny - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 05.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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)) [mleko] (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z kolorowych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z kolorowych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, mozzarella [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): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1030 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 161	Środa 07.01.2026r	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 [mleko] (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 [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa pomidorowa z ryżem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 58	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowo - serowym (100 g)	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowo - serowym (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30% [mleko], serek topiony [mleko], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Galaretka malinowa (150 g)	Galaretka malinowa (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 08.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet drobiowy *pieczony (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (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, kielbasa- 20 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (200 g)	Klusieczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko] , jaja , mąka pszenna [gluten] , jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy (60 g)	Chlebek bananowy (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , masło ekstra [mleko] , proszek do pieczenia [gluten] , banan) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1000 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 09.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	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 jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (jaja, jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, kielki buraka) (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa jarzynowa z zacierką (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, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	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)
	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) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczeki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (150 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 159	Poniedziałek 12.01.2026r	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]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem porowo - 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, por, brokuł, 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, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (100 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe, przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 16	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem greckim (100 g)	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem greckim (płatki owsiane [gluten], płatki orkiszowe [gluten], żurawina suszona, ziarna słonecznika, jogurt grecki [mleko]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 141	Wtorek 13.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka pszenna (40 g)	Bułka pszenna (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek śmietankowy (30 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (30 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (15 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	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)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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 z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (60 g)	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], biszkopty [gluten , jaja], galaretka [żelatyna], brzoskwinie) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 159	Środa 14.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki ryżowe na mleku (180 ml)	Płatki ryżowe (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 wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza 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, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, brzoskwinia) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 17	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (60 g)	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, mozzarella [mleko], salsa pomidorowa) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 16.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	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]
	Twarożek grani (50 g)	Twarożek grani (mleko pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	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– 0,2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Gulasz staropolski (100 g)	Gulasz staropolski (mięso wieprzowe z łopatki, marchewka, papryka czerwona, papryka mielona, przecier pomidorowy, rozmaryn, majeranek, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (100 g)
	Kluski śląskie (100 g)	Kluski śląskie (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja) (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, cebula, jabłko, marchew, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Piątek 16.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	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)) [mleko] (3 g)
	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (tuńczyk [ryby] , makrela [ryby] , serek śmietankowy [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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie 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 po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszzone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 19.01.2026r	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]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowo - dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowo - dyniowy (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, masło ekstra- 3g [mleko] , śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , pieprz) (100 g)
	Ryż jaśminowy (100 g)	Ryż jaśminowy (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 120 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 19	Koktajl borówkowy na maślanie (150 g)	Koktajl borówkowy na maślanie (maślanka [mleko] , borówka amerykańska) (150 g)
	Pieczywo chrupkie (10 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 20.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 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]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza 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) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Stripsy z kurczaka (80 g)	Stripsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (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)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki kolorowe- truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Ciastka wieloziarniste (10 g)	Ciastka wieloziarniste (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 21.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 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]
	Kielbasa krakowska (10 g)	Kielbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (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) - 200 ml, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami (60 g)	Ślimaczki z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami (ciasto francuskie: mąka pszenna [gluten], woda, masło [mleko], sól, wędlina drobiowa, pomidory, papryka, ser żółty [mleko]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 22.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (30 g)	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (szynka wieprzowa, rukola, serek śmietankowy [mleko] , pomidory suszone) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 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, mandarynka, pomarańcza 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 - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (100 g)	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (mięso z piersi kurczaka, ser żółty [mleko] , papryka, bulion jarzynowy, pieprz, cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wielowarzywna (50 g)	Surówka wielowarzywna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Piątek 23.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 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]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (50 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
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 lauowy, 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) 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)
	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	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (150 g)	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (truskawki, maliny, jogurt grecki [mleko]) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 26.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 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]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (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) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten] , jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko] , twaróg półtłusty [mleko] , proszek do pieczenia [gluten] , cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Serek śmietankowy (30 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (ryż 100%) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 150	Wtorek 27.01.2026r	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]
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II 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, mandarynka, pomarańcza 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 (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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 colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny [mleko] , cebula, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 18	Deserek a'la monte z dodatkiem czekolady gorzkiej 70% i wiśniami (150 g)	Deserek a'la monte z dodatkiem czekolady gorzkiej 85% i wiśniami (jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, kakao, czekolada gorzka 70% [mleko] , kakao], wiśnie) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 28.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki orkiszowe na mleku (180 ml)	Płatki orkiszowe [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 pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	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)
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)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 29.01.2026r	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]
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony - wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem buraczany z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem buraczany (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, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zawijaniec drobiowy z mozzarellą i papryka w sosie brokułowym (100 g)	Zawijaniec drobiowy z mozzarellą i papryka w sosie brokułowym (filet z piersi kurczaka, mozzarella [mleko], papryka, śmietanka 30% [mleko], brokuł, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (60 g)	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , kakao, proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, borówka amerykańska, wiórki kokosowe) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 30.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 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]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)	Krupnik z kaszą bulgur: (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 bulgur- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frostą (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)
	Bukiet warzyw na parze (50 g)	Bukiet warzyw na parze (kalafior, marchewka, brokuł) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (50 g / 30 g)	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], jaja , banan, płatki owsiane [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], laska wanilii) (50 g / 30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 02.01.2026r	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)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty bez laktozy (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (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 [mleko] - 5 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 0,2 g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Pierogi z owocami sezonowymi polane jogurtem (160 g)	Pierogi z owocami sezonowymi polane jogurtem (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt bez laktozy [mleko] , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe, cukier) (160 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	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]
	Pasztet warzywny - wyrób własny (30 g)	Pasztet warzywny - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 05.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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)) [mleko] (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], jogurt bez laktozy [mleko], szczypiorek) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z kolorowych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z kolorowych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pierz, bazylią- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylią) (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): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1030 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 161	Środa 07.01.2026r	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 [mleko] (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 [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa pomidorowa z ryżem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny– 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 58	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowym (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30% bez laktozy [mleko], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Galaretka malinowa (150 g)	Galaretka malinowa (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 08.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet drobiowy *pieczony (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (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, kielbasa- 20 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. bez laktozy (200 g)	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. bez laktozy (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko] , jaja , mąka pszenna [gluten] , jogurt bez laktozy [mleko] , laska wanilii, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy (60 g)	Chlebek bananowy (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten] , banan) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1000 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 09.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	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 jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (jaja, jogurt bez laktozy [mleko], szczypiorek, kielki buraka) (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa jarzynowa z zacierką (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 [mleko] - 5 g, pieprz czarny, zacierka [gluten, jaja] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	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)
	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) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (150 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 159	Poniedziałek 12.01.2026r	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]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem porowo - 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, por, brokuł, ziemniaki – 150 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 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, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (100 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe, przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 16	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem bez laktozy (100 g)	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem bez laktozy (płatki owsiane [gluten], płatki orkiszowe [gluten], żurawina suszona, ziarna słonecznika, jogurt bez laktozy [mleko]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 141	Wtorek 13.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka pszenna (40 g)	Bułka pszenna (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek śmietankowy bez laktozy (30 g)	Serek śmietankowy bez laktoz (mleko pasteryzowane i śmietana) (30 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (15 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	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 [mleko] - 5 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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 z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (60 g)	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (ser wegański kokosowy, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja], galaretka [agar], brzoskwinie) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 159	Środa 14.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki ryżowe na mleku bez laktozy (180 ml)	Płatki ryżowe (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 wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza, 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, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. bez laktozy (180 g)	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, jogurt bez laktozy [mleko], dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 17	Chlebek ziołowy z domową salsą pomidorową (60 g)	Chlebek ziołowy z domową salsą pomidorową (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazyli, salsa pomidorowa) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 16.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	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]
	Twarożek grani bez laktozy (50 g)	Twarożek grani bez laktozy (mleko) pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	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- 0,2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Gulasz staropolski (100 g)	Gulasz staropolski (mięso wieprzowe z łopatki, marchewka, papryka czerwona, papryka mielona, przecier pomidorowy, rozmaryn, majeranek, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (100 g)
	Kluski śląskie (100 g)	Kluski śląskie (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja) (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, cebula, jabłko, marchew, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Piątek 16.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	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)) [mleko] (3 g)
	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (tuńczyk [ryby] , makrela [ryby] , serek śmietankowy bez laktozy [mleko] , 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z mięsem polane maselkiem i cebulką (160 g)	Pierogi z mięsem polane maselkiem i cebulką (mąka pszenna [gluten] , woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszane, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty bez laktozy (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 19.01.2026r	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 (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowo - dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowo - dyniowy (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 [mleko] - 5 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka 30% bez laktozy [mleko] , jogurt bez laktozy [mleko] , pieprz) (100 g)
	Ryż jaśminowy (100 g)	Ryż jaśminowy (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 120 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 19	Koktajl borówkowy na maślanie (150 g)	Koktajl borówkowy na maślanie (maślanka bez laktozy [mleko] , borówka amerykańska) (150 g)
	Pieczywo chrupkie (10 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 20.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 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]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt bez laktozy [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza 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, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny– 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Stripsy z kurczaka (80 g)	Stripsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka, jaja , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (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)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki kolorowe- truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Ciastka wieloziarniste (10 g)	Ciastka wieloziarniste (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 21.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 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]
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (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) - 200 ml, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. bez laktozy (150 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. bez laktozy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt bez laktozy [mleko], laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (60 g)	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, masło ekstra [mleko], wędlina drobiowa, pomidory, papryka, Ser żółty bez laktozy [mleko]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 22.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (30 g)	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (szynka wieprzowa, rukola, serek śmietankowy bez laktozy [mleko] , pomidory suszone) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 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, mandarynka, pomarańcza 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 - 50 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (100 g)	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (mięso z piersi kurczaka, ser żółty bez laktozy [mleko] , papryka, bulion jarzynowy, pieprz, cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wielowarzywna (50 g)	Surówka wielowarzywna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Piątek 23.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 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]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (50 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], jogurt bez laktozy [mleko], ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
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 [mleko] - 5 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (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)
	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	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem bez laktozy (150 g)	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem bez laktozy (truskawki, maliny, jogurt bez laktozy [mleko]) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 26.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 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]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (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 [mleko] - 5 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	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 , jogurt bez laktozy [mleko], twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (ryż 100%) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 150	Wtorek 27.01.2026r	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]
	Ser żółty bez laktozy wędzony (15 g)	Ser żółty bez laktozy wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II 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, mandarynka, pomarańcza 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 (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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 colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, marchewka, jogurt bez laktozy [mleko], cebula, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 18	Deserek a'la monte z wiśniami (150 g)	Deserek a'la monte z wiśniami (jogurt bez laktozy [mleko], laska wanilii, kakao, wiśnie) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 28.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki orkiszowe na mleku bez laktozy (180 ml)	Płatki orkiszowe [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 pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (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)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 29.01.2026r	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]
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony - wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem buraczany z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem buraczany (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seller (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, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, jogurt bez laktozy [mleko] - 5 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]-15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zawijaniec drobiowy z papryka w sosie brokułowym (100 g)	Zawijaniec drobiowy z papryka w sosie brokułowym (filet z piersi kurczaka, papryka, śmietanka 30% bez laktozy [mleko], brokuł, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (60 g)	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , kakao, proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, borówka amerykańska, wiórki kokosowe) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 30.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 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]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt bez laktozy [mleko], szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)	Krupnik z kaszą bulgur: (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 bulgur- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frost (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)
	Bukiet warzyw na parze (50 g)	Bukiet warzyw na parze (kalafior, marchewka, brokuł) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. bez laktozy (50 g / 30 g)	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. bez laktozy (mąka pszenna [gluten], jaja , banan, płatki owsiane [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt bez laktozy [mleko], laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 02.01.2026r	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)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (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- 0,2 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	Kluski na parze z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (150 g)	Kluski na parze z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , drożdże, jaja , mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , truskawki, laska wanilii) (150 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	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]
	Pasztet warzywny - wyrób własny (30 g)	Pasztet warzywny - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 05.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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)) [mleko] (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z kolorowych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z kolorowych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, mozzarella [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): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1030 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 161	Środa 07.01.2026r	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 [mleko] (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 [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa pomidorowa z ryżem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 58	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowo - serowym (100 g)	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowo - serowym (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30% [mleko], serek topiony [mleko], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Galaretka malinowa (150 g)	Galaretka malinowa (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 08.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet drobiowy *pieczony (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (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, kielbasa- 20 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (200 g)	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko] , jaja , mąka pszenna [gluten] , jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy (60 g)	Chlebek bananowy (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , masło ekstra [mleko] , proszek do pieczenia [gluten] , banan) (60 g)

BEZ ORZECHÓW_PRZEDSZKOLE_STYCZEŃ_2026

Podsumowanie Energia (kcal): 1000 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 09.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	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 jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (jaja, jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, kielki buraka) (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa jarzynowa z zacierką (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, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	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)
	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) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (150 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 159	Poniedziałek 12.01.2026r	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]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem porowo - 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, por, brokuł, 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, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (100 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe, przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 16	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem greckim (100 g)	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem greckim (płatki owsiane [gluten], płatki orkiszowe [gluten], żurawina suszona, ziarna słonecznika, jogurt grecki [mleko]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 141	Wtorek 13.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka pszenna (40 g)	Bułka pszenna (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek śmietankowy (30 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (30 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (15 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	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)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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 z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (60 g)	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], biszkopty [gluten , jaja], galaretka [żelatyna], brzoskwinie) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 159	Środa 14.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki ryżowe na mleku (180 ml)	Płatki ryżowe (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 wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza 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, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, brzoskwinia) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 17	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (60 g)	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, mozzarella [mleko], salsa pomidorowa) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 16.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	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]
	Twarożek grani (50 g)	Twarożek grani (mleko pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	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– 0,2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Gulasz staropolski (100 g)	Gulasz staropolski (mięso wieprzowe z łopatką, marchewka, papryka czerwona, papryka mielona, przecier pomidorowy, rozmaryn, majeranek, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (100 g)
	Kluski śląskie (100 g)	Kluski śląskie (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja) (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, cebula, jabłko, marchew, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Piątek 16.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	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)) [mleko] (3 g)
	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (tuńczyk [ryby] , makrela [ryby] , serek śmietankowy [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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie 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 po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszane, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 19.01.2026r	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]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowo - dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowo - dyniowy (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, masło ekstra- 3g [mleko] , śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , pieprz) (100 g)
	Ryż jaśminowy (100 g)	Ryż jaśminowy (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 120 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 19	Koktajl borówkowy na maślanie (150 g)	Koktajl borówkowy na maślanie (maślanka [mleko] , borówka amerykańska) (150 g)
	Pieczywo chrupkie (10 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 20.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 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]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza 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) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Stripsy z kurczaka (80 g)	Stripsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (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)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki kolorowe- truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Ciastka wieloziarniste (10 g)	Ciastka wieloziarniste (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 21.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 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]
	Kielbasa krakowska (10 g)	Kielbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (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) - 200 ml, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami (60 g)	Ślimaczki z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami (ciasto francuskie: mąka pszenna [gluten], woda, masło [mleko], sól, wędlina drobiowa, pomidory, papryka, ser żółty [mleko]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 22.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (30 g)	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (szynka wieprzowa, rukola, serek śmietankowy [mleko] , pomidory suszone) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 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, mandarynka, pomarańcza 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 - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (100 g)	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (mięso z piersi kurczaka, ser żółty [mleko] , papryka, bulion jarzynowy, pieprz, cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wielowarzywna (50 g)	Surówka wielowarzywna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Piątek 23.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 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]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (50 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (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, mandarynka, pomarańcza 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) 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)
	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	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (150 g)	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (truskawki, maliny, jogurt grecki [mleko]) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 26.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 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]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (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) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten] , jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko] , twaróg półtłusty [mleko] , proszek do pieczenia [gluten] , cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Serek śmietankowy (30 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (ryż 100%) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 150	Wtorek 27.01.2026r	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]
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II 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, mandarynka, pomarańcza 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 (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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 colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny [mleko] , cebula, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 18	Deserek a'la monte z dodatkiem czekolady gorzkiej 70% i wiśniami (150 g)	Deserek a'la monte z dodatkiem czekolady gorzkiej 85% i wiśniami (jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, kakao, czekolada gorzka 70% [mleko] , kakao], wiśnie) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 28.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki orkiszowe na mleku (180 ml)	Płatki orkiszowe [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 pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	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)
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)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 29.01.2026r	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]
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony - wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem buraczany z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem buraczany (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, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zawijaniec drobiowy z mozzarellą i papryka w sosie brokułowym (100 g)	Zawijaniec drobiowy z mozzarellą i papryka w sosie brokułowym (filet z piersi kurczaka, mozzarella [mleko], papryka, śmietanka 30% [mleko], brokuł, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (60 g)	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , kakao, proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, borówka amerykańska, wiórki kokosowe) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 30.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 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]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)	Krupnik z kaszą bulgur: (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 bulgur- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (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)
	Bukiet warzyw na parze (50 g)	Bukiet warzyw na parze (kalafior, marchewka, brokuł) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (50 g / 30 g)	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], jaja , banan, płatki owsiane [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 02.01.2026r	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)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (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- 0,2 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	Kluski na parze z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (150 g)	Kluski na parze z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], drożdże, jaja , mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], truskawki, laska wanilii) (150 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	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]
	Pasztet warzywny - wyrób własny (30 g)	Pasztet warzywny - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 05.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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)) [mleko] (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z kolorowych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z kolorowych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Spaghetti bolońskie z mięsem drobiowym mozzarellą (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem drobiowym mozzarellą (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso drobiowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, mozzarella [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): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1030 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 161	Środa 07.01.2026r	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 [mleko] (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, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z ryżem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 58	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowo - serowym (100 g)	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowo - serowym (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30% [mleko], serek topiony [mleko], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 100 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 25	Galaretka malinowa (150 g)	Galaretka malinowa (maliny, woda, agar) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 08.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet drobiowy *pieczony (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten]- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (200 g)	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], jogurt grecki [mleko], laska wanilii, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy (60 g)	Chlebek bananowy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], banan) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1000 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 09.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	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 jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (jaja, jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, kielki buraka) (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa jarzynowa z zacierką (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, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	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)
	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) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (150 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 159	Poniedziałek 12.01.2026r	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]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem porowo - 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, por, brokuł, 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 fasolą czerwoną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (100 g)	Kociółek meksykański z fasolą czerwoną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (fasola czerwona, przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 16	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem greckim (100 g)	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem greckim (płatki owsiane [gluten], płatki orkiszowe [gluten], żurawina suszona, ziarna słonecznika, jogurt grecki [mleko]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 141	Wtorek 13.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka pszenna (40 g)	Bułka pszenna (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek śmietankowy (30 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (30 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (15 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	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)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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 z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (60 g)	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], biszkopty [gluten , jaja], galaretka [agar, brzoskwinie) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 159	Środa 14.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki ryżowe na mleku (180 ml)	Płatki ryżowe (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, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza 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 (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, brzoskwinia) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 17	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (60 g)	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, mozzarella [mleko], salsa pomidorowa) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 16.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	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]
	Twarożek grani (50 g)	Twarożek grani (mleko pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	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– 0,2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Gulasz staropolski (100 g)	Gulasz staropolski (mięso drobiowe, marchewka, papryka czerwona, papryka mielona, przecier pomidorowy, rozmaryn, majeranek, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (100 g)
	Kluski śląskie (100 g)	Kluski śląskie (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja) (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, cebula, jabłko, marchew, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Piątek 16.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	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)) [mleko] (3 g)
	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (tuńczyk [ryby] , makrela [ryby] , serek śmietankowy [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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie 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 po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszzone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 19.01.2026r	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]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowo - dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowo - dyniowy (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, masło ekstra- 3g [mleko] , śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , pieprz) (100 g)
	Ryż jaśminowy (100 g)	Ryż jaśminowy (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 120 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 19	Koktajl borówkowy na maślanie (150 g)	Koktajl borówkowy na maślanie (maślanka [mleko] , borówka amerykańska) (150 g)
	Pieczywo chrupkie (10 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 20.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 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]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<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) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Stripsy z kurczaka (80 g)	Stripsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (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) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki kolorowe- truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, agar) (150 g)
	Ciastka wieloziarniste (10 g)	Ciastka wieloziarniste (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 21.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 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, 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (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) - 200 ml, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami (60 g)	Ślimaczki z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym i warzywami (ciasto francuskie: mąka pszenna [gluten], woda, masło [mleko], sól, wędlina drobiowa, pomidory, papryka, ser żółty [mleko]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 22.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z rukolą i pomidorami suszonymi (30 g)	Pasta z rukolą i pomidorami suszonymi (rukola, serek śmietankowy [mleko], pomidory suszone) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
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 - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (100 g)	Kieszonka faszerowana z serem żółtym i papryką w sosie własnym (mięso z piersi kurczaka, ser żółty [mleko], papryka, bulion jarzynowy, pieprz, cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wielowarzywna (50 g)	Surówka wielowarzywna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Piątek 23.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 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]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (50 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (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, mandarynka, pomarańcza 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) 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)
	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	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (150 g)	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (truskawki, maliny, jogurt grecki [mleko]) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 26.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 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]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (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) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten] , jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko] , twaróg półtłusty [mleko] , proszek do pieczenia [gluten] , cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Serek śmietankowy (30 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (ryż 100%) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 150	Wtorek 27.01.2026r	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]
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II 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, mandarynka, pomarańcza 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 (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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 colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, marchewka, jogurt naturalny [mleko] , cebula, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 18	Deserek a'la monte z dodatkiem czekolady gorzkiej 70% i wiśniami (150 g)	Deserek a'la monte z dodatkiem czekolady gorzkiej 85% i wiśniami (jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, kakao, czekolada gorzka 70% [mleko] , kakao], wiśnie) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 28.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki orkiszowe na mleku (180 ml)	Płatki orkiszowe [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 pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Spaghetti bolońskie z mięsem drobiowym mozzarellą (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem drobiowym mozzarellą (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso drobiowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, mozzarella [mleko]) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (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)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 29.01.2026r	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]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem buraczany z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem buraczany (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, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zawijaniec drobiowy z mozzarellą i papryka w sosie brokułowym (100 g)	Zawijaniec drobiowy z mozzarellą i papryka w sosie brokułowym (filet z piersi kurczaka, mozzarella [mleko], papryka, śmietanka 30% [mleko], brokuł, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (60 g)	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , kakao, proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, borówka amerykańska, wiórki kokosowe) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 30.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 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]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)	Krupnik z kaszą bulgur: (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 bulgur- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (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)
	Bukiet warzyw na parze (50 g)	Bukiet warzyw na parze (kalafior, marchewka, brokuł) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (50 g / 30 g)	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], jaja , banan, płatki owsiane [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 02.01.2026r	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)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem *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- 0,2 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	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 wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten] , woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet warzywny - wyrób własny (30 g)	Pasztet warzywny - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 05.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem (serek wegański kokosowy, szczypiorek) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z kolorowych warzyw z groszkiem ptysiowym *niezabielany (250 ml)	Krem z kolorowych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, piez, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1030 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 161	Środa 07.01.2026r	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)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
<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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z ryżem *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, ryż - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 58	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	Gulasz drobiowy z warzywami w sosie śmietanowym (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka kokosowa wegańska, olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 100 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 25	Galaretka malinowa (150 g)	Galaretka malinowa (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 08.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet drobiowy *pieczony (20 g)	Pasztet drobiowy *pieczony (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową *niezabielany (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (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, kielbasa- 20 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kopytka z polewą jogurtowo - malinową na jog. sojowym (200 g)	Kopytka z polewą jogurtowo - malinową na jog. sojowym (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja , mąka pszenna [gluten] , jogurt sojowy [soja] , laska wanilii, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy (60 g)	Chlebek bananowy (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten] , banan) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1000 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 09.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	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 jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (jaja, jogurt sojowy [soja], szczypiorek, kielki buraka) (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa jarzynowa z zacierką *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, zacierka [gluten, jaja] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	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)
	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) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (150 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 159	Poniedziałek 12.01.2026r	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)
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem porowo - 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, por, brokuł, 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, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (100 g)	Kociółek meksykański z wieprzowiną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (m. wieprzowe, przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylią, cebula, czosnek) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 16	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem sojowym (100 g)	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem sojowym (płatki owsiane [gluten] , płatki orkiszowe [gluten] , żurawina suszona, ziarna słonecznika, jogurt sojowy [soja]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 141	Wtorek 13.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka pszenna (40 g)	Bułka pszenna (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański (30 g)	Serek 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)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (15 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	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)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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 z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (60 g)	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (ser wegański kokosowy, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja] , galaretka [agar], brzoskwinie) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 159	Środa 14.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki ryżowe na napoju owsianym (180 ml)	Płatki ryżowe (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 wiejska (10 g)	Szynka wiejska (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza 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 (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (180 g)	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten] , mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja] , dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 17	Chlebek ziołowy z domową salsą pomidorową (60 g)	Chlebek ziołowy z domową salsą pomidorową (mąka pszenna [gluten] , jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazyli, salsa pomidorowa) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 16.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	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 (50 g)	Serek 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) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	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 lauowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki lauowe– 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Gulasz staropolski (100 g)	Gulasz staropolski (mięso wieprzowe z łopatką, marchewka, papryka czerwona, papryka mielona, przecier pomidorowy, rozmaryn, majeranek, czosnek, ziele angielskie, liść lauowy) (100 g)
	Kluski śląskie (100 g)	Kluski śląskie (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja) (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, cebula, jabłko, marchew, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Piątek 16.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słoju jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z tuńczykiem, makrelą, serkiem i szczypiorkiem (tuńczyk [ryby] , makrela [ryby] , serek wegański kokosowy, 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie 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 po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszane, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło 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)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 19.01.2026r	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)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowo - dyniowy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem marchewkowo - dyniowy (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, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	Potrawka z kurczaka z warzywami w sosie śmietanowym (mięso drobiowe z kurczaka, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka kokosowa wegańska, jogurt sojowy [soja] , pieprz) (100 g)
	Ryż jaśminowy (100 g)	Ryż jaśminowy (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 120 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 19	Koktajl borówkowy na jogurcie sojowym (150 g)	Koktajl borówkowy na jogurcie sojowym (jogurt sojowy [soja] , borówka amerykańska) (150 g)
	Pieczywo chrupkie (10 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 20.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 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)
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt sojowy [soja], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa 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)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Stripsy z kurczaka (80 g)	Stripsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka, jaja , płatki kukurydziane, bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt sojowy [soja]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki kolorowe- truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Ciastka wieloziarniste (10 g)	Ciastka wieloziarniste (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 21.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 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)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (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) - 200 ml, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. sojowym (150 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , proszek do pieczenia [gluten] , jogurt sojowy [soja] , laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym wegańskim i warzywami (60 g)	Ślimaczki z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, serem żółtym wegańskim i warzywami (ciasto francuskie: mąka pszenna [gluten] , woda, masło roślinne, sól, wędlina drobiowa, pomidory, papryka, ser żółty wegański) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 22.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (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 i pomidorami suszonymi (30 g)	Pasta z szynki z rukolą i pomidorami suszonymi (szynka wieprzowa, rukola, serek śmietankowy wegański, pomidory suszone) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 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, mandarynka, pomarańcza 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 - 50 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Kieszonka faszerowana z papryką w sosie własnym (100 g)	Kieszonka faszerowana z papryką w sosie własnym (mięso z piersi kurczaka, papryka, bulion jarzynowy, pieprz, cebula, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wielowarzywna (50 g)	Surówka wielowarzywna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Piątek 23.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 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)
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (50 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (serek kokosowy wegański, ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (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, mandarynka, pomarańcza 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) 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)
	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	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem sojowym (150 g)	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem sojowym (truskawki, maliny, jogurt sojowy [soja]) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 26.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 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)
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem Shreka z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (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) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	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 sojowy [soja] , proszek do pieczenia [gluten] , cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (ryż 100%) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 150	Wtorek 27.01.2026r	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)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza 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 (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, sztydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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 colesław (50 g)	Surówka colesław (kapusta biała, marchewka, jogurt sojowy [soja], cebula, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 18	Deserek a'la monte z wiśniami (150 g)	Deserek a'la monte z wiśniami (jogurt sojowy [soja] , laska wanilii, kakao, wiśnie) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 28.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki orkiszowe na napoju owsianym (180 ml)	Płatki orkiszowe [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 pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ryżem *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, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy wegański (100 g)	Serek owocowy wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (laktan kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g), truskawki, maliny) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 29.01.2026r	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)
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony - wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem buraczany z groszkiem ptysiowym *niezabielany (250 ml)	Krem buraczany (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, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zawijaniec drobiowy z papryka w sosie brokułowym (100 g)	Zawijaniec drobiowy z papryka w sosie brokułowym (filet z piersi kurczaka, papryka, śmietanka kokosowa wegańska, brokuł, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (60 g)	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , kakao, proszek do pieczenia [gluten] , olej rzepakowy, borówka amerykańska, wiórki kokosowe) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 30.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 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)
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt sojowy [soja], szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)	Krupnik z kaszą bulgur: (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 bulgur- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (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)
	Bukiet warzyw na parze (50 g)	Bukiet warzyw na parze (kalafior, marchewka, brokuł) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (50 g / 30 g)	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten], jaja , banan, płatki owsiane [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 02.01.2026r	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)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (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- 0,2 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	Kluski na parze z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (150 g)	Kluski na parze z polewą jogurtowo-truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , drożdże, jaja , mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , truskawki, laska wanilii) (150 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	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]
	Pasztet warzywny - wyrób własny (30 g)	Pasztet warzywny - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 05.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	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)) [mleko] (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z kolorowych warzyw z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z kolorowych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, marchewka, kalafior, brokuł- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	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 wielowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Guacamole (30 g)	Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1030 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 161	Środa 07.01.2026r	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 [mleko] (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)
<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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z ryżem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, ryż - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 58	Gulasz warzywny w sosie śmietanowo - serowym (100 g)	Gulasz warzywny w sosie śmietanowo - serowym (ciecierzyca, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30% [mleko], serek topiony [mleko], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 100 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 25	Galaretka malinowa (150 g)	Galaretka malinowa (maliny, woda, agar) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (5 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	Czwartek 08.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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)
	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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (200 g)	Kluseczki leniwe z polewą jogurtowo - malinową na jog. greckim (twaróg półtłusty [mleko] , jaja , mąka pszenna [gluten] , jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy (60 g)	Chlebek bananowy (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , masło ekstra [mleko] , proszek do pieczenia [gluten] , banan) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1000 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 09.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	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 jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i kielkami buraka (jaja, jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, kielki buraka) (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa jarzynowa z zacierką (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, zacierka [gluten , jaja]- 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 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) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (150 g)	Domowy kisiel wieloowocowy z nasionami chia *bez dodatku cukru (maliny, truskawki, porzeczki, borówki, woda, skrobia ziemniaczana, nasiona chia) (150 g)
	Paluch kukurydziany 1szt.	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) 1szt.

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 159	Poniedziałek 12.01.2026r	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]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem porowo - ziemniaczany z grzankami (250 ml)	Krem porowo - 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, por, brokuł, 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	Kociołek meksykański z fasolą czerwoną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (100 g)	Kociołek meksykański z fasolą czerwoną, papryką kolorową, pomidorami i bazylią (fasola czerwona, przecier pomidorowy, pomidory świeże, papryka czerwona, papryka zielona, papryka żółta, olej rzepakowy, bazylia, cebula, czosnek) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 16	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem greckim (100 g)	Domowa granola z ziarnami słonecznika, suszoną żurawiną i jogurtem greckim (płatki owsiane [gluten], płatki orkiszowe [gluten], żurawina suszona, ziarna słonecznika, jogurt grecki [mleko]) (100 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 141	Wtorek 13.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka pszenna (40 g)	Bułka pszenna (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek śmietankowy (30 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana) (30 g)
	/ Dżem truskawkowy *niskosłodzony (15 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (100 g truskawek zużyto na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca - pektyny) (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	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)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kotleciki z ciecierzycy (80 g)	Kotleciki z ciecierzycy (ciecierzyca, marchewka, mąka pszenna [gluten], bułka tarta [gluten], cebula, czosnek, papryka mielona) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (60 g)	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], biszkopty [gluten , jaja], galaretka [agar], brzoskwinie) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 159	Środa 14.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki ryżowe na mleku (180 ml)	Płatki ryżowe (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 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół jarski z makaronem (250 ml)	Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem brzoskwinowym z kawałkami owoców (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, brzoskwinia) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 17	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (60 g)	Chlebek ziołowy z mozzarellą i domową salsą pomidorową (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, olej rzepakowy, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, mozzarella [mleko], salsa pomidorowa) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 31 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 169	Czwartek 16.01.2026r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	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]
	Twarożek grani (50 g)	Twarożek grani (mleko pasteryzowane; kultury bakterii mlekowych) (50 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	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– 0,2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Gulasz z dynią, fasolą czerwoną i papryką (100 g)	Gulasz z dynią, fasolą czerwoną i papryką (fasola czerwona, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, marchewka, papryka, dynia, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, pieprz) (100 g)
	Kluski śląskie (100 g)	Kluski śląskie (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja) (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, cebula, jabłko, marchew, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczową (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczową (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Piątek 16.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	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)) [mleko] (3 g)
	Pomidorowa pasta z serkiem i szczypiorkiem (50 g)	Pomidorowa pasta z serkiem i szczypiorkiem (serek śmietankowy [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 słupek, marchewka talarki, ogórek słupek, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszka]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie 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 po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszane, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 19.01.2026r	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]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowo - dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowo - dyniowy (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, masło ekstra- 3g [mleko] , śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Potrawka z ciecierzycy z warzywami w sosie śmietanowym (100 g)	Potrawka z ciecierzycy z warzywami w sosie śmietanowym (ciecierzyca, marchewka, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , pieprz) (100 g)
	Ryż jaśminowy (100 g)	Ryż jaśminowy (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 120 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 19	Koktajl borówkowy na maślanie (150 g)	Koktajl borówkowy na maślanie (maślanka [mleko] , borówka amerykańska) (150 g)
	Pieczywo chrupkie (10 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia [gluten] , sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 20.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 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]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza 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) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	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)
	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)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka tęczowa (150 g)	Galaretka tęczowa (galaretki kolorowe- truskawkowa, cytrynowa, malinowa, woda, agar) (150 g)
	Ciastka wieloziarniste (10 g)	Ciastka wieloziarniste (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Środa 21.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 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)
	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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (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) - 200 ml, ziemniaki, pietruszka- 50 g, pieczarki- 20 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	Pancakes z polewą jogurtowo - waniliowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], laska wanilii, borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, serem żółtym i warzywami (60 g)	Ślimaczki z ciasta francuskiego z sosem pomidorowym, serem żółtym i warzywami (ciasto francuskie: mąka pszenna [gluten], woda, masło [mleko], sól, pomidory, papryka, ser żółty [mleko]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 22.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z rukolą i pomidorami suszonymi (30 g)	Pasta z rukolą i pomidorami suszonymi (rukola, serek śmietankowy [mleko], pomidory suszone) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
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 - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Pulpeciki warzywne duszone w sosie własnym (100 g)	Pulpeciki warzywne duszone w sosie własnym (marchewka, ziemniak, kalafior, jaja , mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza pęczak (100 g)	Kasza pęczak [gluten] (100 g)
	Surówka wielowarzywna (50 g)	Surówka wielowarzywna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , olej rzepakowy, marchewka, skórka z pomarańczy, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Piątek 23.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 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]
	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (50 g)	Serek fromage ziołowy z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], ogórek kiszony, koperek, natka pietruszki) (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, mandarynka, pomarańcza gruszka]
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) 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 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	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (150 g)	Mus malinowo - truskawkowy z jogurtem greckim (truskawki, maliny, jogurt grecki [mleko]) (150 g)
	Talarki kukurydziane (5 g)	Talarki kukurydziane (5 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 26.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 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]
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycy, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem Shreka z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (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) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten] , jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko] , twaróg półtłusty [mleko] , proszek do pieczenia [gluten] , cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Serek śmietankowy (30 g)	Serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana)) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (ryż 100%) (10 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 150	Wtorek 27.01.2026r	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]
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół jarski z makaronem (250 ml)	Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	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, marchewka, jogurt naturalny [mleko] , cebula, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 18	Deserek a'la monte z dodatkiem czekolady gorzkiej 70% i wiśniami (150 g)	Deserek a'la monte z dodatkiem czekolady gorzkiej 85% i wiśniami (jogurt grecki [mleko] , laska wanilii, kakao, czekolada gorzka 70% [mleko] , kakao], wiśnie) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Środa 28.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki orkiszowe na mleku (180 ml)	Płatki orkiszowe [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)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, ryż - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	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)
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)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Czwartek 29.01.2026r	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]
	Guacamole (30 g)	Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 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, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem buraczany z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem buraczany (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, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, groszek ptysiowy [gluten , jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Pulpeciki warzywne z mozzarellą i papryka w sosie brokułowym (100 g)	Pulpeciki warzywne z mozzarellą i papryka w sosie brokułowym (ciecierzyca, marchewka, ziemniak, kalafior, mozzarella [mleko], papryka, śmietanka 30% [mleko], brokuł, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (50 g)	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (60 g)	Muffinki kakaowe z borówką i wiórkami kokosowymi (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , kakao, proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, borówka amerykańska, wiórki kokosowe) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 158	Piątek 30.01.2026r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 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]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt naturalny [mleko], szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (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 owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. marchewka słupki, marchewka talarki, ogórek słupki, papryka, jabłko, banan, mandarynka, pomarańcza gruszką]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą bulgur (250 ml)	Krupnik z kaszą bulgur: (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 bulgur- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2g) (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)
	Bukiet warzyw na parze (50 g)	Bukiet warzyw na parze (kalafior, marchewka, brokuł) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (50 g / 30 g)	Placuszki bananowo - owsiane z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], jaja , banan, płatki owsiane [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], laska wanilii) (50 g / 30 g)