

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g): 49 Tłuszcz (g): 24 Węglowodany (g): 166	Poniedziałek 01.07.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem ze świeżych pomidorów z bazylią i grzankami (250 ml)	Krem ze świeżych pomidorów z bazylią i grzankami (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 świeże- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pierz, bazyli- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (100 g)	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna (100 g)
	Ogórek małosolny (50 g)	Ogórek małosolny (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Domowa granola z ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem naturalnym (150 g)	Domowa granola z ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem naturalnym (jogurt owoce sezonowe [truskawka, malina, borówka], płatki owsiane, płatki kukurydziane, cynamon, pestki słonecznika) (150 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Wtorek 02.07.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 180 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 21	Żurek z kielbasą i ziemniakami (250 ml)	Żurek z kielbasą i 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- 50 ml, kielbasa- 50g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Kluski leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową (200 g)	Kluski leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, jaja, mąka pszenna, masło ekstra, mąka ziemniaczana, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 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)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet drobiowo-warzywny (20 g)	Pasztet drobiowo-warzywny (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1080 Białko (g): 47 Tłuszcz (g): 32 Węglowodany (g): 139	Środa 03.07.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa 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)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, 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	Kotlecik mielony drobiowy (80 g)	Kotlecik mielony drobiowy (filet z piersi kurczaka, jaja, mleko, bułka tarta, mąka pszenna, pieprz, czosnek, cebula) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12%, jogurt naturalny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Babka szpinakowa z nutą cytryny (60 g)	Babka szpinakowa z nutą cytryny (mąka pszenna, mleko, jaja, szpinak, olej rzepakowy, cukier, cytryna (60 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 53 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 151	Czwartek 04.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z makaronem (250 ml)	Zupa brokułowa (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- 30 g, brokuł- 80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (200 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (ryż, jabłka, cynamon, śmietanka 30%, jogurt naturalny, ekstrakt waniliowy, cukier) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	Serek śmietankowy kanapkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), białka mleka) (20 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 05.07.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczyczo mieszane (40 g)	Pieczyczo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt naturalny, szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	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- 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza, mleko, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, 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, marchew) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Pieczyczo chrupkie (20 g)	Pieczyczo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia, sól, drożdże) (20 g)
	Hummus klasyczny (30 g)	Hummus klasyczny (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 170	Poniedziałek 08.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (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)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowo-czosnkowym (250 ml)	Krem z białych warzyw 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, kalafior, por, seler, ziemniaki- 80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, jogurt naturalny- 20g, pieprz czarny, majeranek, grzanki- 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazyliia, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 40	Wafle ryżowe (20 g)	Wafle ryżowe (ryż 100%) (20 g)
	Twarożek waniliowo-malinowy (50 g)	Twarożek waniliowo-malinowy (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, laska wanilii, maliny) (50 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie	Wtorek 09.07.2024r	Skład posiłków
Energia (kcal) 1070 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany(g) 152		
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Paszтет z królika (20 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuз/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (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, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, lane ciasto [gluten, jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 53	Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowo- śliwkowym (100 g)	Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowo- śliwkowym (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, śliwka suszona, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, czosnek, sól, pieprz, tymianek, majeranek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur (100 g)
	Buraczki z papryką i oliwą z oliwek (50 g)	Buraczki z papryką i oliwą z oliwek (burak ćwikłowy, papryka, oliwa z oliwek) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 40	Chałka z kruszonką i maselkiem (30 g)	Chałka z kruszonką i maselkiem (chałka [mąka pszenna, masło ekstra, mleko, jaja, drożdże], masło ekstra, cukier) (30 g)
	Marchewka do chrupania (20 g)	Marchewka do chrupania (20 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany(g) 142	Środa 10.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza manna na mleku z mussem owocowym (180 ml)	Kasza manna (30 g) na mleku (150 ml) z mussem owocowym
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka wiejska (10 g)	Szynka wiejska (szynka wieprzowa, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, czosnek)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa fasolowa z makaronem i kielbaską wieprzową (250 ml)	Zupa fasolowa z makaronem i kielbaską wieprzową (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, ziemniaki, fasola-100 g, cebula, czosnek- 50 g, kielbasa-20 g, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Pierogi z jagodami i polewą jogurtowo-waniliową (160 g)	Pierogi z jagodami i polewą jogurtowo-waniliową (mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, jagody, jogurt naturalny, cukier)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus pomidorowo- paprykowy z bazylią (30 g)	Hummus pomidorowo- paprykowy z bazylią (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, pomidor, papryka, bazylia) (30 g)
	/ Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania [marchewka/ papryka/ ogórek zielony] (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, sezam	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1060 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 184	Czwartek 11.07.2024r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna z serem żółtym, szczypiorkiem i papryką (50 g)	Pasta jajeczna z serem żółtym, szczypiorkiem i papryką (jaja, śmietana 12%, jogurt naturalny, ser żółty, szczypiorek, papryka, pieprz) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa– 150 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, sól, pieprz czarny) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym (100 g)	Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym (m. wieprzowe, jaja, mąka pszenna, śmietanka 30%, jogurt naturalny, bulion jarzynowy, cebula, koperek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna (100 g)
	Fasolka szparagowa żółto-zielona z masłem (50 g)	Fasolka szparagowa żółto-zielona z masłem (fasolka szparagowa, masło ekstra) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Koktajl jagodowy na maślanie (200 g)	Koktajl jagodowy na maślanie (maślanka naturalna [mleko], jagody) (200 g)
	Andrut (20 g)	Andrut (woda, cukier, mąka pszenna i olej rzepakowy) (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie	Piątek 12.07.2024r	Skład posiłków
Energia (kcal) 1070 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 149		
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy z pomidorem i ogórkiem (50 g)	Serek śmietankowy z pomidorem i ogórkiem (serek śmietankowy [(mleko pasteryzowane i śmietana), białka mleka], pomidor, ogórek zielony) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
	Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z groszkiem ptysiowym (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z białej kapusty (50 g)	Surówka z białej kapusty (biała kapusta, koperek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Muffinki z białą czekoladą, kokosem i malinami (80 g)	Muffinki z białą czekoladą, kokosem i malinami (mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, biała czekolada [mleko], kokos, maliny) (80 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 15.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
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, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Potrąwka z kurczaka z bukietem warzyw (100 g)	Potrąwka z kurczaka z warzywami (m. drobiowe z kurczaka, bulion jarzynowa, śmietanka 30%, jogurt naturalny, natka pietruszki, marchewka, groszek, kalafior, brokuł, pieprz, cebula, czosnek) (100 g)
	Ryż (100 g)	Ryż (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Pieczywo chrupkie (20 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia, sól, drożdże) (20 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	Serek śmietankowy kanapkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), białka mleka) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 16.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Papryka nadziewania mięsem wieprzowym mielonym, bukietem warzyw i ryżem w sosie pomidorowym (150 g)	Papryka nadziewania mięsem wieprzowym mielonym, bukietem warzyw i ryżem w sosie pomidorowym (m. wieprzowe mielone, papryka, ryż, marchewka, kalafior, cebula, pomidory, pieprz, tymianek, czosnek)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Serek waniliowy a'la Danio z owocami sezonowymi- wyrób własny (50 g)	Serek waniliowy a'la Danio z owocami sezonowymi- wyrób własny (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, owoce sezonowe, laska wanilii, cukier) (50 g)
	Herbatniki (20 g)	Herbatniki (mąka pszenna, masło ekstra, skrobia kukurydziana, jaja, cukier) (20 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie	Środa 17.07.2024r	Skład posiłków
Energia (kcal) 1070 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 144		
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Pszemica w miodzie na mleku (180 ml)	Pszemica w miodzie (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pieczarkowa z makaronem (250 ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, pieczarki- 20 g, ziemniaki- 30 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Łazanki z mięsem mielonym wieprzowym i kapustą młodą (200 g)	Łazanki z mięsem mielonym wieprzowym i kapustą młodą (m. wieprzowe mielone, kapusta młoda, cebula, czosnek, pieprz, makaron pszenny łazanki) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Bułka z pestkami dynii (20 g)	Bułka z pestkami dynii (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, pestki dynii, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 18.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Bułka z ziarnami (40 g)	Bułka z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, pestki słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta kanapkowa z awokado, jajka i szczypiorku (50 g)	Pasta kanapkowa z awokado, jajka i szczypiorku (awokado, jaja, jogurt naturalny, sok z cytryny, szczypiorek oliwa z oliwek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem z soczewicy czerwonej z pieczonymi pomidorami i czosnkiem z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z soczewicy czerwonej z pieczonymi pomidorami i czosnkiem (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)- 250 ml, pomidor, soczewica czerwona- 100 g, ziemniaki- 50 g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (80 g)	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (filet z piersi kurczaka, jaja, mleko, płatki kukurydziane, panko, mąka pszenna, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12%, jogurt naturalny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler, sezam	
Podwieczorek Energia (kcal) 200 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 29	Ciasto marchewkowe z ziarnami słonecznika (60 g)	Ciasto marchewkowe z ziarnami słonecznika (mąka pszenna, jaja, mleko, marchewka, ziarna słonecznika, proszek do pieczenia, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Piątek 17.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta z makreli z pomidorami, twarogiem, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Pasta z makreli z pomidorami, twarogiem, papryką i szczypiorkiem (makreła, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pomidory, papryka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, ryby	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
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- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą borówkową (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą borówkową (mleko, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, borówka amerykańska, cukier, laska wanilii) (180 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 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)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta warzywna (30 g)	Pasta warzywna (marchewka, ziemniak, ciecierzycyca, czosnek, natka pietruszki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 146	Poniedziałek 22.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet z królika (20 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Filet drobiowy w sosie śmietanowo-bazyliowym (100 g)	Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych (filet z piersi kurczaka, śmietanka 30%, jogurt naturalny, bazylia, czosnek, cebula, pieprz) (100 g)
	Ryż (100 g)	Ryż (100 g)
	Marchewka baby na parze z masłem (50 g)	Marchewka baby na parze z masłem (marchewka, masło ekstra) (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie	Wtorek 23.07.2024r	Skład posiłków
Energia (kcal) 1010 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140		
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ ArbuZ/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	Zupa grysikowa (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, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kotlet de volaille (80 g)	Kotlet de volaille (m. drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna, jaja, masło ekstra, bułka tarta, olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z selera z rodzynekami (50 g)	Surówka z selera z rodzynekami (seler, rodzyнки, jabłko, jogurt naturalny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Serek homogenizowany naturalny ze świeżymi owocami (120 g)	Serek homogenizowany naturalny ze świeżymi owocami (serek [ser twarogowy z mleka, cukier, naturalny aromat aniołowy, bakterie fermentacji mlekowej], owoce sezonowe) (120 g)
	Chrupki kukurydziane (10 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (10 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	Środa 24.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	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- 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Kluski na parze z polewą jogurtowo-wanilową z kawałkami truskawek (160 g)	Kluski na parze z polewą jogurtowo-wanilową z kawałkami truskawek (mąka pszenna, drożdże, jaja, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, truskawki, laska wanilii, cukier) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Bagietka mini ziołowo- czosnkowa (20 g)	Bagietka mini ziołowo- czosnkowa (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej, czosnek, tymianek) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta warzywna z awokado (30 g)	Pasta warzywna z awokado (awokado, sok z cytryny, cebula, ciecierzycyca) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1080 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 165	Czwartek 25.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 40	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Parówki z szynki- dobry skład (50 g)	Parówki z szynki- dobry skład (mięso z szynki 95%, sól, przyprawy, susz z aceroli, aromaty naturalne) (50 g)
	Ketchup- wyrób własny (15 g)	Ketchup- wyrób własny (pomidory (207 g na 100 g ketchupu)) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (100 g)	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (łopatka wieprzowa, bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Miks warzyw na parze (50 g)	Miks warzyw na parze (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 18	Pancakes jogurtowe z musem brzoskwinia-mango (80 g)	Pancakes jogurtowe z musem brzoskwinia-mango (mleko, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, jogurt naturalny, brzoskwinia, mango, proszek do pieczenia) (80 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie	Piątek 26.07.2024r	Skład posiłków
Energia (kcal) 1070 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 148		
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 26	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (jaja, śmietana 12%, jogurt naturalny, szczypiorek, papryka, pieprz) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z makaronem (250 ml)	Zupa brokułowa (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- 30 g, brokuł- 80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, makaron z semoliny- 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, mleko, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	Buraczki zasmażane (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler, ryby	
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Mus owocowo-jogurtowy z nasionami chia (150 g)	Mus owocowo-jogurtowy z nasionami chia (jogurt naturalny, owoce sezonowe, nasiona chia) (150 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 38 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Poniedziałek 29.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowo-czosnkowymi (250 ml)	Krem z zielonych warzyw (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- 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 70	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową (200 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i polewą jogurtowo-truskawkową (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawka, laska wanilii, cukier) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 150	Wtorek 30.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem (serek wiejski [mleko], rzodkiewka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 370 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 16 Węglowodany (g) 42	Filet z piersi kurczaka panierowany (80 g)	Filet z piersi kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja, mleko, bułka tarta, mąka pszenna, płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12%, jogurt naturalny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Ciastko francuskie z twarogiem i świeżymi borówkami (60 g)	Ciastko francuskie z twarogiem i świeżymi borówkami (ciasto francuskie [gluten], twaróg półtłusty, jogurt naturalny, borówka amerykańska) (60 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g)156	Środa 31.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane/ płatki kukurydziane czekoladowe na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane/ płatki kukurydziane czekoladowe (20 g) na mleku (160 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuzy/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	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, mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna- 30 g, natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 65	Gołąbki bez zawijania z warzywami w sosie pomidorowym z bazylią (100 g)	Gołąbki bez zawijania z warzywami w sosie pomidorowym z bazylią (m. wieprzowe mielone, kapusta biała, jaja, mąka pszenna, ryż, pomidory, cebula, pieprz, tymianek, czosnek, bazylią) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 18	Ślimaczki z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (80 g)	Ślimaczki z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna, jaja, masło ekstra, pomidory, warzywa sezonowe, ser żółty) (80 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g): 49 Tłuszcz (g): 24 Węglowodany (g): 166	Poniedziałek 01.07.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (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 z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem ze świeżych pomidorów z bazylią i grzankami niezabielany (250 ml)	Krem ze świeżych pomidorów z bazylią i grzankami (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 świeże- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, pierz, bazylią- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (100 g)	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna (100 g)
	Ogórek małosolny (50 g)	Ogórek małosolny (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Domowa granola z ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem sojowym (150 g)	Domowa granola z ze świeżymi owocami sezonowymi i jogurtem sojowym (jogurt sojowy, owoce sezonowe [truskawka, malina, borówka], płatki owsiane, płatki kukurydziane, cynamon, pestki słonecznika) (150 g)
Alergeny	gluten, soja	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Wtorek 02.07.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Serek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	Serek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, soja	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ ArbuZ/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 180 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 21	Żurek z kielbasą i ziemniakami niezabielany (250 ml)	Żurek z kielbasą i 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- 50 ml, kielbasa- 50g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Kopytka z polewą jogurtowo- truskawkową (200 g)	Kopytka z polewą jogurtowo- truskawkową (ziemniaki, jaja, mąka ziemniaczana, jogurt sojowy, mąka pszenna, masło roślinne, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler, soja	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 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)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Pasztet drobiowo-warzywny (20 g)	Pasztet drobiowo-warzywny (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
Alergeny	gluten	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1080 Białko (g): 47 Tłuszcz (g): 32 Węglowodany (g): 139	Środa 03.07.2023r	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 (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana (250 ml)	Zupa ogórkowa 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)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyka- 40 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	Kotlecik mielony drobiowy (80 g)	Kotlecik mielony drobiowy (filet z piersi kurczaka, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, pieprz, czosnek, cebula) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt sojowy) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler, soja	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Babka szpinakowa wegańska z nutą cytryny (60 g)	Babka szpinakowa wegańska z nutą cytryny (mąka pszenna, napój owsiany, szpinak, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, cukier, cytryna) (60 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 53 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 151	Czwartek 04.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z makaronem niezabielana (250 ml)	Zupa brokułowa (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- 30 g, brokuł- 80 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (200 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (ryż, jabłka, cynamon, jogurt sojowy, ekstrakt waniliowy, cukier) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	gluten, seler, soja	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Serek śmietankowy wegański (20 g)	Serek śmietankowy wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól morską, kwas mlekowy, aromaty, ekstrakt z oliwy, witamina B12) (20 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 05.07.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g)
	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (15 g)	Dip jogurtowy ze szczypiorkiem (jogurt sojowy, szczypiorek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jaja, soja	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	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, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, 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, marchew) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto wegańskie z borówkami (60 g)	Ciasto wegańskie z borówkami (mąka pszenna, napój owsiany, olej rzepakowy, borówka amerykańska, proszek do pieczenia, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 170	Poniedziałek 08.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (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)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowo-czosnkowym niezabielany (250 ml)	Krem z białych warzyw 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, kalafior, por, seler, ziemniaki- 80 g, pieprz czarny, majeranek, grzanki- 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, 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)
Alergeny	gluten, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 40	Pieczywo pszenne (20 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Serek wegański waniliowo-malinowy (50 g)	Serek wegański waniliowo-malinowy (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy, maliny, cukier, laska wanilii) (50 g)
Alergeny	gluten, soja	

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany(g) 152	Wtorek 09.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Paszтет z królika (20 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuз/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 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, mięso z indyka– 40 g, pieprz czarny- 2 g, lane ciasto [gluten, jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 53	Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowo- śliwkowym (100 g)	Schab pieczony z ziołami w sosie pieczeniowo- śliwkowym (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, śliwka suszona, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, czosnek, sól, pieprz, tymianek, majeranek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur (100 g)
	Buraczki z papryką i oliwą z oliwek (50 g)	Buraczki z papryką i oliwą z oliwek (burak ćwikłowy, papryka, oliwa z oliwek) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 40	Pieczywo pszenne z masłem roślinnym (30 g)	Pieczywo pszenne z masłem roślinnym (pieczywo pszenne [gluten], masło roślinne, cukier) (30 g)
	Marchewka do chrupania (20 g)	Marchewka do chrupania (20 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie	Środa 10.07.2024r	Skład posiłków
Energia (kcal) 1060 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany(g) 142		
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza manna na napoju owsianym z mussem owocowym (180 ml)	Kasza manna (30 g) na napoju owsianym (150 ml) z mussem owocowym
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Szynka wiejska (10 g)	Szynka wiejska (szynka wieprzowa, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, czosnek)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa fasolowa z makaronem i kielbaską wieprzową (250 ml)	Zupa fasolowa z makaronem i kielbaską wieprzową (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, ziemniaki, fasola-100 g, cebula, czosnek- 50 g, kielbasa- 20 g, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Pierogi z jagodami i polewą jogurtowo-waniliową (160 g)	Pierogi z jagodami i polewą jogurtowo-waniliową (mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, jagody, jogurt sojowy, cukier)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler, soja	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Hummus pomidorowo- paprykowy z bazylią (30 g)	Hummus pomidorowo- paprykowy z bazylią (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, pomidor, papryka, bazylią) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania [marchewka/ papryka/ ogórek zielony] (30 g)
Alergeny	gluten, sezam	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1060 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 184	Czwartek 11.07.2024r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Pasta jajeczna z serem żółtym wegańskim, szczypiorkiem i papryką (50 g)	Pasta jajeczna z serem żółtym wegańskim, szczypiorkiem i papryką (jaja, jogurt sojowy, ser żółty wegański, szczypiorek, papryka, pieprz) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jaja, soja	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabielana (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa– 150 g, sól, pieprz czarny) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym (100 g)	Pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym (m. wieprzowe, jaja, mąka pszenna, śmietana wegańska kokosowa, bulion jarzynowy, cebula, koperek) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna (100 g)
	Fasolka szparagowa żółto-zielona z masłem roślinnym (50 g)	Fasolka szparagowa żółto-zielona z masłem roślinnym (fasolka szparagowa, masło roślinne) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Koktajl jagodowy na jogurcie sojowym (200 g)	Koktajl jagodowy na jogurcie sojowym (jogurt sojowy, jagody) (200 g)
	Andrut (20 g)	Andrut (woda, cukier, mąka pszenna i olej rzepakowy) (20 g)
Alergeny	gluten, soja	

Podsumowanie	Piątek 12.07.2024r	Skład posiłków
Energia (kcal) 1070 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 149		
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Serek wegański śmietankowy z pomidorem i ogórkiem (30 g)	Serek wegański śmietankowy z pomidorem i ogórkiem (serek wegański kokosowy, jogurt sojowy, pomidor, ogórek) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, soja	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z groszkiem ptysiowym niezabielany (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (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, burak pieczony- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, pierz, koperek- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z białej kapusty (50 g)	Surówka z białej kapusty (biała kapusta, koperek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Muffinki wegańskie z kokosem i malinami (80 g)	Muffinki wegańskie z kokosem i malinami i (mąka pszenna, napój owsiany, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, kokos, maliny) (80 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	Poniedziałek 15.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
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, masło roślinne- 3g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Potrąwka z kurczaka z bukietem warzyw (100 g)	Potrąwka z kurczaka z warzywami (m. drobiowe z kurczaka, bulion jarzynowa, śmietana wegańska kokosowa, natka pietruszki, marchewka, groszek, kalafior, brokuł, pieprz, cebula, czosnek) (100 g)
	Ryż (100 g)	Ryż (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Drożdżówka wegańska z truskawkami (60 g)	Drożdżówka wegańska z truskawkami (mąka pszenna, napój owsiany, olej rzepakowy drożdże, truskawki, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	Wtorek 16.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (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 ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
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 indyjska- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Papryka nadziewana mięsem wieprzowym mielonym, bukietem warzyw i ryżem w sosie pomidorowym (150 g)	Papryka nadziewana mięsem wieprzowym mielonym, bukietem warzyw i ryżem w sosie pomidorowym (m. wieprzowe mielone, papryka, ryż, marchewka, kalafior, cebula, pomidory, pieprz, tymianek, czosnek)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Serek waniliowy wegański z owocami sezonowymi- wyrób własny (50 g)	Serek waniliowy wegański z owocami sezonowymi- wyrób własny (serek wegański kokosowy, owoce sezonowe, laska wanilii, cukier) (50 g)
	Herbatniki (20 g)	Herbatniki (mąka pszenna, masło roślinne, skrobia kukurydziana, jaja, cukier) (20 g)
Alergeny	gluten, jaja	

Podsumowanie	Środa 17.07.2024r	Skład posiłków
Energia (kcal) 1070 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 144		
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Pszenvica w miodzie na napoju owsianym (180 ml)	Pszenvica w miodzie (30 g) na napoju owsianym (150 ml)
	Pieczvwo pszenne (40 g)	Pieczvwo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pieczarkowa z makaronem (250 ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, pieczarki- 20 g, ziemniaki- 30 g, natka pietruszki- 5 g, pieprz czarny- 1g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Łazanki z mięsem mielonym wieprzowym i kapustą młodą (200 g)	Łazanki z mięsem mielonym wieprzowym i kapustą młodą (m. wieprzowe mielone, kapusta młoda, cebula, czosnek, pieprz, makaron pszenny łazanki) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Bułka z pestkami dynii (20 g)	Bułka z pestkami dynii (mąka pszena razowa, mąka żytnia razowa, pestki dynii, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	Czwartek 18.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Bułka z ziarnami (40 g)	Bułka z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, pestki słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Pasta kanapkowa z awokado, jajka i szczypiorku (50 g)	Pasta kanapkowa z awokado, jajka i szczypiorku (awokado, jaja, jogurt sojowy, sok z cytryny, szczypiorek oliwa z oliwek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jaja, soja	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Krem z soczewicy czerwonej z pieczonymi pomidorami i czosnkiem z groszkiem ptysiowym niezabielany (250 ml)	Krem z soczewicy czerwonej z pieczonymi pomidorami i czosnkiem (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)- 250 ml, pomidor, soczewica czerwona- 100 g, ziemniaki- 50 g, czosnek, cebula-20 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (80 g)	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (filet z piersi kurczaka, jaja, płatki kukurydziane, panko, mąka pszenna, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt sojowy) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler, soja	
Podwieczorek Energia (kcal) 200 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 29	Ciasto marchewkowe wegańskie z ziarnami słonecznika (60 g)	Ciasto marchewkowe wegańskie z ziarnami słonecznika (mąka pszenna, napój owsiany, marchewka, ziarna słonecznika, proszek do pieczenia, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	Piątek 17.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Pasta z makreli z pomidorami, papryką i szczypiorkiem (50 g)	Pasta z makreli z pomidorami, papryką i szczypiorkiem (makrela, pomidory, papryka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, ryby	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuż/Pomidor/ Ogórek
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) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Naleśniki z dżemem borówkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (180 g)	Naleśniki z dżemem borówkowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, jogurt sojowy, dżem borówkowy 100% niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler, soja	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 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)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Pasta warzywna (30 g)	Pasta warzywna (marchewka, ziemniak, ciecierzycy, czosnek, natka pietruszki) (30 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 146	Poniedziałek 22.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Paszтет z królika (20 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuз/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść lauowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka- 40 g, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny nitki- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Filet drobiowy w sosie śmietanowo-bazyliowym ze śmietaną wegańską kokosową (80 g)	Filet drobiowy w sosie śmietanowo-bazyliowym ze śmietaną wegańską kokosową (filet z piersi kurczaka, śmietana wegańska kokosowa, bazylija, czosnek, cebula, pieprz) (80 g)
	Ryż (100 g)	Ryż (100 g)
	Marchewka baby na parze z masłem roślinnym (50 g)	Marchewka baby na parze z masłem roślinnym (marchewka, masło roślinne) (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Drożdżówka wegańska z jagodami (60 g)	Drożdżówka wegańska z jagodami (mąka pszenna, napój owsiany, olej rzepakowy drożdże, jagody, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Wtorek 23.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (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 ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	Zupa grysikowa (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, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kotlet de volaille (80 g)	Kotlet de volaille (m. drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna, jaja, masło roślinne, bułka tarta, olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z selera z rodzynkami (50 g)	Surówka z selera z rodzynkami (seler, rodzynki, jabłko, jogurt sojowy) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler, soja	
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Serek waniliowy wegański z owocami sezonowymi- wyrób własny (120 g)	Serek waniliowy wegański z owocami sezonowymi- wyrób własny (serek wegański kokosowy, owoce sezonowe, laska wanilii, cukier) (120 g)
	Chrupki kukurydziane (10 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (10 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	Środa 24.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na napoju owsianym (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	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, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (160 g)	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (mąka pszenna, woda, jogurt sojowy, olej rzepakowy, owoce sezonowe, cukier) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Bagietka mini ziołowo- czosnkowa (20 g)	Bagietka mini ziołowo- czosnkowa (mąka pszenna, woda, drożdże, olej, czosnek, tymianek) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Pasta warzywna z awokado (30 g)	Pasta warzywna z awokado (awokado, sok z cytryny, cebula, ciecierzycą) (30 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1080 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 165	Czwartek 25.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 40	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Parówki z szynki- dobry skład (50 g)	Parówki z szynki- dobry skład (mięso z szynki 95%, sól, przyprawy, susz z aceroli, aromaty naturalne) (50 g)
	Ketchup- wyrób własny (15 g)	Ketchup- wyrób własny (pomidory (207 g na 100 g ketchupu)) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (100 g)	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (łopatka wieprzowa, bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Miks warzyw na parze (50 g)	Miks warzyw na parze (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 18	Pancakes wegańskie z musem brzoskwinia-mango (80 g)	Pancakes wegańskie z musem brzoskwinia-mango (napój owsiany, mąka pszenna, olej rzepakowy, jogurt naturalny, brzoskwinia, mango, proszek do pieczenia) (80 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 148	Piątek 26.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 26	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (jaja, jogurt sojowy, szczypiorek, papryka, pieprz) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jaja, soja	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z makaronem niezabielana (250 ml)	Zupa brokułowa (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- 30 g, brokuł- 80 g, makaron z semoliny- 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, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	Buraczki zasmażane (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler, ryby	
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Mus owocowo-jogurtowy z nasionami chia z jog. sojowym (150 g)	Mus owocowo-jogurtowy z nasionami chia z jog. sojowym (jogurt sojowy, owoce sezonowe, nasiona chia) (150 g)
Alergeny	gluten, soja	

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 38 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Poniedziałek 29.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (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 z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem z zielonych warzyw z grzankami ziołowo-czosnkowymi niezabielany (250 ml)	Krem z zielonych warzyw (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- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 70	Makaron z polewą jogurtowo-truskawkową na jogurcie sojowym (150 g)	Makaron z polewą jogurtowo-truskawkową na jogurcie sojowym (makaron pszenny, jogurt sojowy, truskawka, cukier) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1070 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 150	Wtorek 30.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Serek wegański z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	Serek wegański z rzodkiewką i szczypiorkiem (serek wegański kokosowy, rzodkiewka, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
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 indyjska- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 370 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 16 Węglowodany (g) 42	Filet z piersi kurczaka panierowany (80 g)	Filet z piersi kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt sojowy) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler, soja	
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Ciastko francuskie z serkiem śmietankowym wegańskim i świeżymi borówkami (50 g)	Ciastko francuskie z serkiem śmietankowym wegańskim i świeżymi borówkami (ciasto francuskie [gluten], serek śmietankowy wegański kokosowy, borówka amerykańska) (50 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g)156	Środa 31.07.2024r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na napoju owsianym (160 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (*bez mleka) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (200 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Arbuz/Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	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, mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna- 30 g, natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 65	Gołąbki bez zawijania z warzywami w sosie pomidorowym z bazylią (100 g)	Gołąbki bez zawijania z warzywami w sosie pomidorowym z bazylią (m. wieprzowe mielone, kapusta biała, jaja, mąka pszenna, ryż, pomidory, cebula, pieprz, tymianek, czosnek, bazylia) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 18	Ślimaczki z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym wegańskim (60 g)	Ślimaczki z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym wegańskim (mąka pszenna, masło roślinne, pomidory, warzywa sezonowe, ser żółty wegański) (60 g)
Alergeny	gluten	