

MENU PRZEDSZKOLE GRUDZIEŃ 2025

	Poniedziałek 01.12	Wtorek 02.12	Środa 03.12	Czwartek 04.12	Piątek 05.12
Śniadanie	Chleb orkiszowy Masło Paszтет z indyka *pieczony Papryka Herbata wieloowocowa	Bułka wieloziarnista Masło Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami Herbata ziołowo- owocowa	Kasza jaglana na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Szynka z indyka Pomidor Herbata rooibos	Chleb wiejski Masło Schabik pieczony - wyrób własny Papryka Napar z rumianku	Chleb słonecznikowy Masło Ser żółty wędzony Ogórek kiszony Herbata ziołowo- owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy
Zupa	Krem pomidorowo- paprykowy z groszkiem ptysiowym	Krupnik z kaszą jęczmienną	Zupa kalafiorowa z makaronem	Zupa koperkowa z ziemniakami	Krem z pieczonego buraka z grzankami
II Danie	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym Kompot wieloowocowy	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim Kompot jabłkowy	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym Kasza bulgur Surówka jesienna Kompot porzeczkowy	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych Kompot truskawkowy	Filet z dorsza *panierowany Ziemniaki Fasolka szparagowa żółto-zielona z masłem Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Galaretka malinowa z musu owocowego- wyrób własny Wafle jaglane/ Wafle ryżowe	Chleb razowy z ziarnami Masło Kiełbaska drobiowo- wieprzowa Ogórek zielony	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami	Hummus mix Warzywka do chrupania Weka z masłem	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową

MENU PRZEDSZKOLE GRUDZIEŃ 2025

	Poniedziałek 08.12	Wtorek 09.12	Środa 10.12	Czwartek 11.12	Piątek 12.12
Śniadanie	Chleb graham Masło Szynka rubinowa wędzona Papryka Herbata wieloowocowa	Bułka kajzerka Masło Jajko gotowane na twardo Dip jogurtowo-koperkowy Herbata ziołowo-owocowa	Płatki owsiane na mleku Chleb żytni Masło Wędlina drobiowa Ogórek zielony Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem	Chleb wieloziarnisty Masło Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem Napar z rumianku	Chleb orkiszowy Masło Mozzarella Pomidor Herbata ziołowo-owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
Zupa	Krem shrekowy z grzankami	Żurek z ziemniakami	Zupa ogórkowa z ryżem	Krem z groszku łuskanego z groszkiem ptysiovym	Zupa pomidorowa z zacierką
II Danie	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką Makaron świderki	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym Kasza jęczmienna Surówka z czerwonej kapusty	Paluszki rybne *pieczone Ziemniaki Surówka z marchewki i ananasa
	Kompot wieloowocowy	Kompot truskawkowy	Kompot porzeczkowy	Kompot jabłkowy	Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Serek owocowy *piątnica Herbatniki pełnoziarniste	Croissant maślane Warzywka do chrupania	Chleb razowy z ziarnami Masło Hummus paprykowy / Ser żółty Papryka	Kisiel truskawkowo-malinowy z kawałkami owoców *bez cukru Paluch kukurydziany	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy

MENU PRZEDSZKOLE GRUDZIEŃ 2025

	Poniedziałek 15.12	Wtorek 16.12	Środa 17.12	Czwartek 18.12	Piątek 19.12
Śniadanie	Chleb wiejski Masło Paszтет z królika *pieczony Ogórek zielony Herbata wieloowocowa	Bułka wieloziarnista Masło Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem Herbata ziołowo- owocowa	Kasza manna na mleku Chleb pszenno-żytni Masło Szynka z indyka Pomidor Herbata rooibos	Chleb słonecznikowy Masło Twarożek ogórkowy z kiełkami rzodkiewki Napar z rumianki	Chleb orkiszowy Masło Pasta z łosiem, koperkiem i suszonymi pomidorami Herbata ziołowo- owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy
Zupa	Krem marchewkowy z nutą pomarańczą z grzankami	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem	Zupa pomidorowa z lanym ciastem	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym
II Danie	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo- wołowym i mozzarellą Kompot wieloowocowy	Kluseczki leniwe polane masłem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym Kompot truskawkowy	Nuggetsy w płatkach kukurydżianych i panierce panko Ziemniaki Marchewka z groszkiem na ciepło Kompot porzeczkowy	Sznicel wieprzowy Ziemniaki Kapusta zasmażana Kompot jabłkowy	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi	Chleb razowy z ziarnami Masło Kiełbasa krakowska Papryka	Muffinki waniliowe z wiśniami	Galaretką malinowa z musu owocowego- wyrób własny Wafle jaglane/ ryżowe	Weka Masło Ser żółty Papryka

MENU PRZEDSZKOLE GRUDZIEŃ 2025

	Poniedziałek 22.12	Wtorek 23.12	Środa 24.12	Czwartek 25.12	Piątek 26.12
Śniadanie	Chleb graham Masło Wędlina drobiowa Ogórek zielony Herbata wieloowocowa	Chleb orkiszowy Masło Sałatka jarzynowa Wędlina wieprzowa Papryka / Pomidor Herbata ziołowo-owocowa	x	x	x
II Śniadanie	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywny	x	x	x
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi	Barszcz czerwony z uszkami z mięsem	x	x	x
II Danie	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami Kasza kuskus Kompot wieloowocowy	Filet z dorsza *panierowany Ziemniaki Surówka z kiszonej kapusty Kompot z suszu	x	x	x
Podwieczorek	Wafle ryżowe z twarożkiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70%	Świąteczny piernik Mandarynka	x	x	x

MENU PRZEDSZKOLE GRUDZIEŃ 2025

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

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Poniedziałek 01.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet z indyka *pieczony (20 g)	Pasztet z indyka *pieczony (mięso drobiowe z indyka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pomidorowo - paprykowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z pieczonych czerwonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, papryka- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, bazylia - 0,2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (200 g)	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (m. drobiowe z kurczaka, makaron pszenny penne [gluten] , śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , szpinak, brokuł, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Wtorek 02.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (jaja, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, pomidory suszone, kielki rzodkiewki) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchewka, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (150 g)	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , drożdże, jaja, mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , truskawki, laska wanilii) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Kiełbaska drobiowo-wieprzowa (10 g)	Kiełbaska drobiowo-wieprzowa (mięso wieprzowe, m. drobiowe z kurczaka, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Środa 03.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchewka, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym (100 g)	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym (m. wieprzowe, jaja , mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (60 g)	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], biszkopty [gluten , jaja], galaretka [żelatyna], brzoskwinie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 168	Czwartek 04.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony - wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchewka, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 64	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, maliny, jeżyny, borówki) (180 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Weka z masłem (20 g/ 5g)	Weka z masłem (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy], masło ekstra [mleko]) (20 g/ 5g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 05.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z grzankami (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , mleko , jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Fasolka szparagowa żółto - zielona z maselkiem (50 g)	Fasolka szparagowa żółto - zielona z maselkiem (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (50 g / 30 g)	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , dynia, marchewka, jaja , proszek do pieczenia [gluten] , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 08.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem shrekowy z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (200 g)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (ryż, mięso drobiowe z kurczaka, zioła prowansalskie, ananas, cebula, masło ekstra [mleko], pomidory, papryka czerwona, marchewka, pieprz) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy *piątnica (100 g)	Serek owocowy *piątnica (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 20 Węglowodany (g): 159	Wtorek 09.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo - koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami (250 ml)	Żurek z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką (100 g)	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, marchewka, papryka, dynia, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, pieprz) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Croissant maślany 1 szt.	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten], masło [mleko], mleko , woda, cukier, sól, drożdże) 1 szt.
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1050 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 144	Środa 10.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	Płatki owsiane [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Hummus paprykowy (20 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	/ Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Czwartek 11.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)	Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (serek wiejski [serek ziarnisty, śmietanka, sól] [mleko] , szczypiorek, ogórek zielony, pomidor) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z groszku łuskanego z groszkiem ptysiowym	Krem z groszku łuskanego (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany - 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (100 g)	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (mięso z kurczaka, masło ekstra [mleko] , bułka tarta [gluten] , jaja , sól, pieprz, śmietanka 30% [mleko] , mąka pszenna [gluten] , sos z pieczenia, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchewka, jabłko, cebula, koperek) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłka (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Kisiel truskawkowo - malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (150 g)	Kisiel truskawkowo-malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (maliny, truskawki, woda, skrobia ziemniaczana) (150 g)
	Paluch kukurydziany (20 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1060 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 153	Piątek 12.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta (mąka pszenna [gluten], drożdże), papryka mielona, skrobial) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczową (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczową (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 148	Poniedziałek 15.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 29	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Paszтет z królika *pieczony (20 g)	Paszтет z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, ziemniaki, marchewka- 150 g, pomarańcza- 5 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, mozzarella [mleko]) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 27	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (150 g)	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (mleko , jabłko, cynamon, płatki owsiane [gluten]) (150 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 149	Wtorek 16.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem (250 ml)	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Klusieczki leniwe polane maselkiem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (200 g)	Klusieczki leniwe polane maselkiem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, masło ekstra [mleko], bułka tarta [gluten], brzoskwinie) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 160	Środa 17.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na mleku (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (80 g)	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (filet z piersi kurczaka , jaja , mleko [mleko], płatki kukurydziane, panko [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g)	Marchewka z groszkiem na ciepło (marchewka, groszek, mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki waniliowe z wiśniami (60 g)	Muffinki waniliowe z wiśniami (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, laska wanilii, wiśnie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 184	Czwartek 18.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (50 g)	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, lane ciasto [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Sznicel wieprzowy (80 g)	Sznicel wieprzowy (m. wieprzowe, mleko , jaja , mąka pszenna [gluten], pieprz, bułka tarta [gluten]) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretko malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretko malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Piątek 19.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 240 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z łosiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łosiem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby], suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem pieczarkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 370 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 55	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Poniedziałek 22.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem z białych 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, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, jogurt naturalny- 20g [mleko], pieprz czarny, majeranek, grzanki [gluten]- 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (100 g)	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (filet z piersi kurczaka, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], koperek, przecier pomidorowy, marchewka, kalafior, czosnek, cebula, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70% (20g/30g)	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70% (wafle ryżowe, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], truskawki, czekolada gorzka [mleko , kakao]) (20g/30g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Wtorek 23.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Salatka jarzynowa (30 g)	Salatka jarzynowa (ziemniaki, marchewka, jaja , pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny [mleko], pieprz) (30 g)
	/ Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (mięso wieprzowe, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk warzywny (150 g)	mix warzyw [np. papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (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, uszka z mięsem [gluten , mleko , jaja , m. wołowe , m. wieprzowe]) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], mleko , jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot z suszu (200 ml)	Woda (200 ml) susz [jabłka, śliwki, gruszki, morele, cynamon] (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Świąteczny piernik (60 g)	Świąteczny piernik (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], powidlą śliwkowe, soda oczyszczona, kakao, przyprawa do piernika) (60 g)
	Mandarynka (50 g)	Mandarynka (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 29.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab [m. wieprzowe], sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Woda (200 ml) wieloowocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem 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, dynia- 100 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (200 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (makaron pszenny [gluten] , twaróg półtłusty [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , brzoskwinie, laska wanili) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 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, siemę lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Wtorek 30.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo-koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Filet z kurczaka panierowany (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (60 g)	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, masło ekstra [mleko], wędlina drobiowa, pomidory, papryka, ser żółty [mleko]) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 166	Środa 31.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kóleczka zbożowe na mleku (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, ziemniaki - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko] , cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , masło ekstra [mleko] , marchewka, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Poniedziałek 01.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet z indyka *pieczony (20 g)	Pasztet z indyka *pieczony (mięso drobiowe z indyka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pomidorowo - paprykowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z pieczonych czerwonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, papryka- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko] , pierz, bazylija - 0,2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (200 g)	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (m. drobiowe z kurczaka, makaron pszenny penne [gluten] , śmietanka 30% bez laktozy [mleko] , jogurt bez laktozy [mleko] , szpinak, brokuł, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Wtorek 02.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (jaja, jogurt bez laktozy [mleko] , szczypiorek, pomidory suszone, kielki rzodkiewki) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchewka, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Pierogi z owocami sezonowymi polane jogurtem (160 g)	Pierogi z owocami sezonowymi polane jogurtem (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt bez laktozy [mleko] , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe, cukier) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Kiełbaska drobiowo-wieprzowa (10 g)	Kiełbaska drobiowo-wieprzowa (mięso wieprzowe, m. drobiowe z kurczaka, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Środa 03.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku bez laktozy (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchewka, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko] , pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym (100 g)	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym (m. wieprzowe, jaja , mąka pszenna [gluten] , bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (60 g)	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (ser wegański kokosowy, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja] , galaretka [agar], brzoskwinie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 168	Czwartek 04.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony - wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchewka, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 100 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 64	Naleśniki z dżemem wieloowocowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. bez laktozy (180 g)	Naleśniki z dżemem wieloowocowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, jogurt bez laktozy [mleko], dżem wieloowocowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Weka z maselkiem (20 g/ 5g)	Weka z maselkiem (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy], masło ekstra [mleko]) (20 g/ 5g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 05.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty bez laktozy wędzony (15 g)	Ser żółty bez laktozy wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z grzankami (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak-100 g, ziemniak- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko] , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Fasolka szparagowa żółto - zielona z masłem (50 g)	Fasolka szparagowa żółto - zielona z masłem (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. bez laktozy (50 g / 30 g)	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. bez laktozy (mąka pszenna [gluten] , dynia, marchewka, jaja , proszek do pieczenia [gluten] , olej rzepakowy, jogurt bez laktozy [mleko] , laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 08.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem shrekowy z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (200 g)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (ryż, mięso drobiowe z kurczaka, zioła prowansalskie, ananas, cebula, masło ekstra [mleko], pomidory, papryka czerwona, marchewka, pieprz) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy bez laktozy (100 g)	Serek owocowy bez laktozy (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 20 Węglowodany (g): 159	Wtorek 09.12.2025r	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) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo - koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt bez laktozy [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami (250 ml)	Żurek z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką (100 g)	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, marchewka, papryka, dynia, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, pieprz) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Weka z masłem (30 g/ 5g)	Weka z masłem (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło ekstra [mleko]) (30 g/ 5g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1050 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 144	Środa 10.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki owsiane na mleku bez laktozy (180 ml)	Płatki owsiane [gluten] (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)
	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo-twarożkową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , jogurt bez laktozy [mleko], twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Hummus paprykowy (20 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)

BEZ LAKTOZY_PRZEDSZKOLE_GRUDZIEŃ_2025

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Czwartek 11.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek wiejski bez laktozy z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)	Serek wiejski bez laktozy z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (serek wiejski bez laktozy [serek ziarnisty, śmietanka, sól] [mleko] , szczypiorek, ogórek zielony, pomidor) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z groszku łuskanego z groszkiem ptysiowym	Krem z groszku łuskanego (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany - 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko] , pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (100 g)	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (mięso z kurczaka, masło ekstra [mleko] , bułka tarta [gluten] , jaja , sól, pieprz, śmietanka 30% bez laktozy [mleko] , mąka pszenna [gluten] , sos z pieczenia, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchewka, jabłko, cebula, koperek) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłka (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Kisiel truskawkowo - malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (150 g)	Kisiel truskawkowo-malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (maliny, truskawki, woda, skrobia ziemniaczana) (150 g)
	Paluch kukurydziany (20 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1060 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 153	Piątek 12.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty bez laktozy (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%-15 ml, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny– 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta (mąka pszenna [gluten], drożdże), papryka mielona, skrobial) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczową (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczową (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 148	Poniedziałek 15.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 29	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Paszтет z królika *pieczony (20 g)	Paszтет z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, ziemniaki, marchewka- 150 g, pomarańcza- 5 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko] , pieprz czarny- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylią) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 27	Koktajl na mleku bez laktozy z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (150 g)	Koktajl na mleku bez laktozy z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (mleko bez laktozy, jabłko, cynamon, płatki owsiane [gluten]) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 149	Wtorek 16.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt bez laktozy [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem (250 ml)	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kopytka polane masłem roślinnym, bułką tartą i musem brzoskwiowym (200 g)	Kopytka polane masłem roślinnym, bułką tartą i musem brzoskwiowym (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], brzoskwinie) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 160	Środa 17.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na mleku bez laktozy (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (80 g)	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (filet z piersi kurczaka , jaja , płatki kukurydziane, panko [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g)	Marchewka z groszkiem na ciepło (marchewka, groszek, mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki waniliowe z wiśniami (60 g)	Muffinki waniliowe z wiśniami (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, laska wanilii, wiśnie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 184	Czwartek 18.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (50 g)	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty bez laktozy [mleko], jogurt bez laktozy [mleko], kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny– 2 g, lane ciasto [gluten, jaja]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Sznyceł wieprzowy (80 g)	Sznyceł wieprzowy (m. wieprzowe, jaja , mąka pszenna [gluten], pieprz, bułka tarta [gluten]) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Piątek 19.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 240 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby], suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem pieczarkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 370 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 55	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. bez laktozy (150 g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. bez laktozy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt bez laktozy [mleko], borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty bez laktozy (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Poniedziałek 22.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 wielowocowa (200 ml)	Herbata wielowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem z białych 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, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko] , pieprz czarny, majeranek, grzanki [gluten] - 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (100 g)	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (filet z piersi kurczaka, śmietanka 30% bez laktozy [mleko] , jogurt bez laktozy [mleko] , koperek, przecier pomidorowy, marchewka, kalafior, czosnek, cebula, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wielowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym (20g/30g)	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym (wafle ryżowe, twaróg półtłusty bez laktozy [mleko] , jogurt bez laktozy [mleko] , truskawki) (20g/30g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Wtorek 23.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Salatka jarzynowa (30 g)	Salatka jarzynowa (ziemniaki, marchewka, jaja , pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jogurt bez laktozy [mleko], pieprz) (30 g)
	/ Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (mięso wieprzowe, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk warzywny (150 g)	mix warzyw [np. papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 180 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot z suszu (200 ml)	Woda (200 ml) susz [jabłka, śliwki, gruszki, morele, cynamon] (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Świąteczny piernik (60 g)	Świąteczny piernik (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , masło roślinne, powidła śliwkowe, soda oczyszczona, kakao, przyprawa do piernika) (60 g)
	Mandarynka (50 g)	Mandarynka (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 29.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab [m. wieprzowe], sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Woda (200 ml) wieloowocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem 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, dynia- 100 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (200 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (makaron pszenny [gluten] , twaróg półtłusty bez laktozy [mleko] , jogurt bez laktozy [mleko] , brzoskwinie, laska wanili) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 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) [gluten] (20g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty bez laktozy (15 g)	Ser żółty bez laktozy (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Wtorek 30.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo-koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt bez laktozy [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Filet z kurczaka panierowany (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt bez laktozy [mleko]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (60 g)	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, masło ekstra [mleko], wędlina drobiowa, pomidory, papryka, Ser żółty bez laktozy [mleko]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 166	Środa 31.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kóleczka zbożowe na mleku bez laktozy (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [gluten] (30 g) na mleku bez laktozy (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, ziemniaki - 50 g, jogurt bez laktozy - 5 g [mleko], pieprz czarny- 0,2 g]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z mięsem polane masłem i cebulką (160 g)	Pierogi z mięsem polane masłem i cebulką (mąka pszenna [gluten], woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], masło roślinne, marchewka, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Poniedziałek 01.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet z indyka *pieczony (20 g)	Pasztet z indyka *pieczony (mięso drobiowe z indyka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pomidorowo - paprykowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z pieczonych czerwonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, papryka- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, bazylia - 0,2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (200 g)	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (m. drobiowe z kurczaka, makaron pszenny penne [gluten] , śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , szpinak, brokuł, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Wtorek 02.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (jaja, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, pomidory suszone, kielki rzodkiewki) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchewka, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (150 g)	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , drożdże, jaja, mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , truskawki, laska wanilii) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Kiełbaska drobiowo-wieprzowa (10 g)	Kiełbaska drobiowo-wieprzowa (mięso wieprzowe, m. drobiowe z kurczaka, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Środa 03.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchewka, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym (100 g)	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym (m. wieprzowe, jaja , mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (60 g)	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], biszkopty [gluten , jaja], galaretka [żelatyna], brzoskwinie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 168	Czwartek 04.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony - wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchewka, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 64	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, maliny, jeżyny, borówki) (180 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Weka z masłem (20 g/ 5g)	Weka z masłem (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy], masło ekstra [mleko]) (20 g/ 5g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 05.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z grzankami (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak-100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , mleko , jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Fasolka szparagowa żółto - zielona z maselkiem (50 g)	Fasolka szparagowa żółto - zielona z maselkiem (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (50 g / 30 g)	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , dynia, marchewka, jaja , proszek do pieczenia [gluten] , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 08.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wielowocowa (200 ml)	Herbata wielowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem shrekowy z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (200 g)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (ryż, mięso drobiowe z kurczaka, zioła prowansalskie, ananas, cebula, masło ekstra [mleko], pomidory, papryka czerwona, marchewka, pieprz) (200 g)
	Kompot wielowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy *piątnica (100 g)	Serek owocowy *piątnica (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 20 Węglowodany (g): 159	Wtorek 09.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo - koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami (250 ml)	Żurek z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką (100 g)	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, marchewka, papryka, dynia, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, pieprz) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Croissant maślany 1 szt.	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten], masło [mleko], mleko , woda, cukier, sól, drożdże) 1 szt.
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1050 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 144	Środa 10.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	Płatki owsiane [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Hummus paprykowy (20 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	/ Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Czwartek 11.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)	Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (serek wiejski [serek ziarnisty, śmietanka, sól] [mleko] , szczypiorek, ogórek zielony, pomidor) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z groszku łuskanego z groszkiem ptysiowym	Krem z groszku łuskanego (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany - 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, bazylija- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (100 g)	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (mięso z kurczaka, masło ekstra [mleko] , bułka tarta [gluten] , jaja , sól, pieprz, śmietanka 30% [mleko] , mąka pszenna [gluten] , sos z pieczenia, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchewka, jabłko, cebula, koperek) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłka (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Kisiel truskawkowo - malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (150 g)	Kisiel truskawkowo-malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (maliny, truskawki, woda, skrobia ziemniaczana) (150 g)
	Paluch kukurydziany (20 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1060 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 153	Piątek 12.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten, jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta (mąka pszenna [gluten], drożdże), papryka mielona, skrobial) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 148	Poniedziałek 15.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 29	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Paszтет z królika *pieczony (20 g)	Paszтет z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, ziemniaki, marchewka- 150 g, pomarańcza- 5 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym i mozzarellą (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, mozzarella [mleko]) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 27	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (150 g)	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (mleko , jabłko, cynamon, płatki owsiane [gluten]) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 149	Wtorek 16.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem (250 ml)	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Klusieczki leniwe polane maselkiem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (200 g)	Klusieczki leniwe polane maselkiem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, masło ekstra [mleko], bułka tarta [gluten], brzoskwinie) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 160	Środa 17.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na mleku (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Nuggetsy w płatkach kukurydźnianych i panierce panko (80 g)	Nuggetsy w płatkach kukurydźnianych i panierce panko (filet z piersi kurczaka , jaja , mleko [mleko], płatki kukurydźniane, panko [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g)	Marchewka z groszkiem na ciepło (marchewka, groszek, mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki waniliowe z wiśniami (60 g)	Muffinki waniliowe z wiśniami (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, laska wanilii, wiśnie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 184	Czwartek 18.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (50 g)	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, lane ciasto [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Sznicel wieprzowy (80 g)	Sznicel wieprzowy (m. wieprzowe, mleko , jaja , mąka pszenna [gluten], pieprz, bułka tarta [gluten]) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Piątek 19.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 240 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby], suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem pieczarkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 370 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 55	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Poniedziałek 22.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem z białych 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, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, jogurt naturalny- 20g [mleko], pieprz czarny, majeranek, grzanki [gluten]- 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (100 g)	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (filet z piersi kurczaka, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], koperek, przecier pomidorowy, marchewka, kalafior, czosnek, cebula, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70% (20g/30g)	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70% (wafle ryżowe, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], truskawki, czekolada gorzka [mleko , kakao]) (20g/30g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Wtorek 23.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Salatka jarzynowa (30 g)	Salatka jarzynowa (ziemniaki, marchewka, jaja , pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny [mleko], pieprz) (30 g)
	/ Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (mięso wieprzowe, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk warzywny (150 g)	mix warzyw [np. papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 180 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (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, uszka z mięsem [gluten, mleko, jaja, m. wołowe, m. wieprzowe]) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], mleko, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot z suszu (200 ml)	Woda (200 ml) susz [jabłka, śliwki, gruszki, morele, cynamon] (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Świąteczny piernik (60 g)	Świąteczny piernik (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja , masło ekstra [mleko], powidlą śliwkowe, soda oczyszczona, kakao, przyprawa do piernika) (60 g)
	Mandarynka (50 g)	Mandarynka (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 29.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab [m. wieprzowe], sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Woda (200 ml) wieloowocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem 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, dynia- 100 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (200 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (makaron pszenny [gluten] , twaróg półtłusty [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , brzoskwinie, laska wanili) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 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) [gluten] (20g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Wtorek 30.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo-koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Filet z kurczaka panierowany (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (60 g)	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, masło ekstra [mleko], wędlina drobiowa, pomidory, papryka, ser żółty [mleko]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 166	Środa 31.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kóleczka zbożowe na mleku (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, ziemniaki - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko] , cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , masło ekstra [mleko] , marchewka, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Poniedziałek 01.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet z indyka *pieczony (20 g)	Pasztet z indyka *pieczony (mięso drobiowe z indyka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pomidorowo - paprykowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z pieczonych czerwonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, papryka- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, bazylia - 0,2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (200 g)	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (m. drobiowe z kurczaka, makaron pszenny penne [gluten] , śmietanka 30% [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , szpinak, brokuł, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, agar) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Wtorek 02.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (jaja, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, pomidory suszone, kielki rzodkiewki) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchewka, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (150 g)	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], drożdże, jaja, mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko], truskawki, laska wanilii) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Środa 03.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchewka, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zraziki drobiowe duszone w sosie własnym (100 g)	Zraziki drobiowe duszone w sosie własnym (m. drobiowe, jaja , mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (60 g)	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], biszkopty [gluten , jaja], galaretka [agar], brzoskwinie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 168	Czwartek 04.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchewka, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 64	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, maliny, jeżyny, borówki) (180 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Weka z masłem (20 g/ 5g)	Weka z masłem (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy], masło ekstra [mleko]) (20 g/ 5g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 05.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z grzankami (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak-100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , mleko , jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Fasolka szparagowa żółto - zielona z maselkiem (50 g)	Fasolka szparagowa żółto - zielona z maselkiem (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (50 g / 30 g)	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , dynia, marchewka, jaja , proszek do pieczenia [gluten] , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 08.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem shrekowy z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (200 g)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (ryż, mięso drobiowe z kurczaka, zioła prowansalskie, ananas, cebula, masło ekstra [mleko], pomidory, papryka czerwona, marchewka, pieprz) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy *piątnica (100 g)	Serek owocowy *piątnica (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 20 Węglowodany (g): 159	Wtorek 09.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo - koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami (250 ml)	Żurek z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Gulasz drobiowy z dynią i papryką (100 g)	Gulasz drobiowy z dynią i papryką (mięso drobiowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, marchewka, papryka, dynia, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, pieprz) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Croissant maślany 1 szt.	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten], masło [mleko], mleko , woda, cukier, sól, drożdże) 1 szt.
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1050 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 144	Środa 10.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	Płatki owsiane [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Hummus paprykowy (20 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	/ Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Czwartek 11.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)	Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (serek wiejski [serek ziarnisty, śmietanka, sól] [mleko] , szczypiorek, ogórek zielony, pomidor) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z groszku łuskanego z groszkiem ptysiowym	Krem z groszku łuskanego (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany - 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, bazylija- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (100 g)	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (mięso z kurczaka, masło ekstra [mleko] , bułka tarta [gluten] , jaja , sól, pieprz, śmietanka 30% [mleko] , mąka pszenna [gluten] , sos z pieczenia, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchewka, jabłko, cebula, koperek) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłka (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Kisiel truskawkowo - malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (150 g)	Kisiel truskawkowo-malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (maliny, truskawki, woda, skrobia ziemniaczana) (150 g)
	Paluch kukurydziany (20 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1060 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 153	Piątek 12.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta (mąka pszenna [gluten], drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczową (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczową (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 148	Poniedziałek 15.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 29	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, ziemniaki, marchewka- 150 g, pomarańcza- 5 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Spaghetti bolońskie z mięsem drobiowym mozzarellą (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem drobiowym mozzarellą (makaron spaghetti pszenny [gluten], mięso drobiowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylia, mozzarella [mleko]) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 27	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (150 g)	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (mleko , jabłko, cynamon, płatki owsiane [gluten]) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 149	Wtorek 16.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem (250 ml)	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Klusieczki leniwe polane maselkiem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (200 g)	Klusieczki leniwe polane maselkiem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, masło ekstra [mleko], bułka tarta [gluten], brzoskwinie) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 160	Środa 17.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na mleku (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (80 g)	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (filet z piersi kurczaka , jaja , mleko [mleko], płatki kukurydziane, panko [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g)	Marchewka z groszkiem na ciepło (marchewka, groszek, mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki waniliowe z wiśniami (60 g)	Muffinki waniliowe z wiśniami (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, laska wanilii, wiśnie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 184	Czwartek 18.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (50 g)	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, lane ciasto [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Sznicel drobiowy (80 g)	Sznicel drobiowy (m. drobiowe, mleko , jaja , mąka pszenna [gluten], pieprz, bułka tarta [gluten]) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (kapusta, masło ekstra [mleko], mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, agar) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Piątek 19.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 240 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby], suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem pieczarkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 370 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 55	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Poniedziałek 22.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	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 wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem z białych 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, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, jogurt naturalny- 20g [mleko], pieprz czarny, majeranek, grzanki [gluten]- 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (100 g)	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (filet z piersi kurczaka, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], koperek, przecier pomidorowy, marchewka, kalafior, czosnek, cebula, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70% (20g/30g)	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70% (wafle ryżowe, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], truskawki, czekolada gorzka [mleko , kakao]) (20g/30g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Wtorek 23.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Salatka jarzynowa (30 g)	Salatka jarzynowa (ziemniaki, marchewka, jaja , pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny [mleko], pieprz) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk warzywny (150 g)	mix warzyw [np. papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 180 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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, ziemniaki -30g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby], mleko , jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot z suszu (200 ml)	Woda (200 ml) susz [jabłka, śliwki, gruszki, morele, cynamon] (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Świąteczny piernik (60 g)	Świąteczny piernik (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], powidła śliwkowe, soda oczyszczona, kakao, przyprawa do piernika) (60 g)
	Mandarynka (50 g)	Mandarynka (50 g)

BEZ WIEPRZOWINY_PRZEDSZKOLE_GRUDZIEŃ_2025

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 29.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Woda (200 ml) wieloowocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem 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, dynia- 100 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (200 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (makaron pszenny [gluten] , twaróg półtłusty [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , brzoskwinie, laska wanili) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 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) [gluten] (20g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Wtorek 30.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo-koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Filet z kurczaka panierowany (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , mleko , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (60 g)	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, masło ekstra [mleko], wędlina drobiowa, pomidory, papryka, ser żółty [mleko]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 166	Środa 31.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kółeczka zbożowe na mleku (180 ml)	Miodowe kółeczka zbożowe [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, ziemniaki - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko] , cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , masło ekstra [mleko] , marchewka, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Poniedziałek 01.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet z indyka *pieczony (20 g)	Pasztet z indyka *pieczony (mięso drobiowe z indyka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pomidorowo - paprykowy z groszkiem ptysiowym *niezabielany (250 ml)	Krem z pieczonych czerwonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, papryka- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, pierz, bazylia - 0,2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (200 g)	Penne z kurczakiem, szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (m. drobiowe z kurczaka, makaron pszenny penne [gluten] , śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja] , szpinak, brokuł, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Wtorek 02.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (jaja, jogurt sojowy [soja] , szczypiorek, pomidory suszone, kielki rzodkiewki) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchewka, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (160 g)	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt sojowy [soja] , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Kiełbaska drobiowo-wieprzowa (10 g)	Kiełbaska drobiowo-wieprzowa (mięso wieprzowe, m. drobiowe z kurczaka, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Środa 03.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na napoju owsianym (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa kalafiorowa z makaronem *niezabielana (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchewka, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym (100 g)	Zraziki wieprzowe duszone w sosie własnym (m. wieprzowe, jaja , mąka pszenna [gluten] , bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (60 g)	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (ser wegański kokosowy, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja] , galaretka [agar], brzoskwinie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 168	Czwartek 04.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Schabik pieczony - wyrób własny (10 g)	Schabik pieczony - wyrób własny (schab, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ziemniakami *niezabielana (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchewka, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 100 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 64	Naleśniki z dżemem wieloowocowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (180 g)	Naleśniki z dżemem wieloowocowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], dżem wieloowocowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Weka z masłem roślinnym (20 g/ 5g)	Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy], masło roślinne) (20 g/ 5g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 05.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszką, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak-100 g, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (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 wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (50 g / 30 g)	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten] , dynia, marchewka, jaja , proszek do pieczenia [gluten] , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja] , laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 08.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (10 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab [m. wieprzowe], sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem shrekowy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (200 g)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (ryż, mięso drobiowe z kurczaka, zioła prowansalskie, ananas, cebula, masło roślinne, pomidory, papryka czerwona, marchewka, pieprz) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy wegański (100 g)	Serek owocowy wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (laktan kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g), truskawki, maliny) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten] , cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 20 Węglowodany (g): 159	Wtorek 09.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo - koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt sojowy [soja] , koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami *niezabielany (250 ml)	Żurek z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką (100 g)	Gulasz wieprzowy z dynią i papryką (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, marchewka, papryka, dynia, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, pieprz) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Weka z maselkiem roślinnym (30 g/ 5g)	Weka z maselkiem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten] , mąka żytnia [gluten] , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1050 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 144	Środa 10.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki owsiane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki owsiane [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem *niezabielana (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , napój owsiany [gluten], jogurt sojowy [soja], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Hummus paprykowy (20 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Czwartek 11.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)	Serek wegański z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (serek wegański kokosowy, szczypiorek, ogórek zielony, pomidor) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z groszku łuskanego z groszkiem ptysiowym *niezabielany	Krem z groszku łuskanego (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany - 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (100 g)	Kotlet de volaille w sosie pieczeniowo-śmietanowym (mięso z kurczaka, masło roślinne, bułka tarta [gluten] , jaja , sól, pieprz, śmietanka wegańska kokosowa, mąka pszenna [gluten] , sos z pieczenia, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchewka, jabłko, cebula, koperek) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłka (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Kisiel truskawkowo - malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (150 g)	Kisiel truskawkowo-malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (maliny, truskawki, woda, skrobia ziemniaczana) (150 g)
	Paluch kukurydziany (20 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1060 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 153	Piątek 12.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z zacierką *niezabielana (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten , jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone *frosta (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych [ryby], mąka pszenna [gluten], bułka tarta (mąka pszenna [gluten], drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 148	Poniedziałek 15.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 29	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet z królika *pieczony (20 g)	Pasztet z królika *pieczony (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka, czosnek) (20g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, ziemniaki, marchewka– 150 g, pomarańcza- 5 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (200 g)	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowo-wołowym (makaron spaghetti pszenny [gluten] , mięso wieprzowe, mięso wołowe, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy 30%, marchewka, cebula, czosnek, pieprz, bazylija) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 27	Koktajl z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (150 g)	Koktajl z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (napój owsiany [gluten] , jabłko, cynamon, płatki owsiane [gluten]) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 149	Wtorek 16.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt sojowy [soja] , sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem *niezabielana (250 ml)	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kopytka polane masłem roślinnym, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (200 g)	Kopytka polane masłem roślinnym, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (mąka ziemniaczana, ziemniaki, jaja , mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten] , brzoskwinie) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 160	Środa 17.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na napoju owsianym (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, sztydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchewka, seler , pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki [gluten]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (80 g)	Nuggetsy w płatkach kukurydzianych i panierce panko (filet z piersi kurczaka , jaja , płatki kukurydziane, panko [gluten], mąka pszenna [gluten], pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g)	Marchewka z groszkiem na ciepło (marchewka, groszek, mąka pszenna [gluten], masło roślinne) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki waniliowe z wiśniami (60 g)	Muffinki waniliowe z wiśniami (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, laska wanilii, wiśnia) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 184	Czwartek 18.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański ogórkowy z kielkami rzodkiewki (50 g)	Serek wegański ogórkowy z kielkami rzodkiewki (serek wegański kokosowy, kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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, pieprz czarny– 2 g, lane ciasto [gluten, jaja] - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Sznicel wieprzowy (80 g)	Sznicel wieprzowy (m. wieprzowe, jaja , mąka pszenna [gluten] , pieprz, bułka tarta [gluten]) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (kapusta, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, żelatyna [m. wieprzowe]) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Piątek 19.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 240 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z łosem, koperkiem i suszonymi pomidorami (łosoś [ryby], suszone pomidory, koperek, serek wegański kokosowy) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym *niezabielany (250 ml)	Krem pieczarkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, pieprz czarny- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 370 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 55	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. sojowym (150 g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten] jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt sojowy [soja], borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Poniedziałek 22.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	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 wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi *niezabielany (250 ml)	Krem z białych 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, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, pieprz czarny, majeranek, grzanki [gluten] - 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (100 g)	Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (filet z piersi kurczaka, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja] , koperek, przecier pomidorowy, marchewka, kalafior, czosnek, cebula, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Wafle ryżowe z serkiem wegańskim truskawkowym (20g/30g)	Wafle ryżowe z serkiem wegańskim truskawkowym (wafle ryżowe, serek wegański kokosowy, jogurt sojowy [soja] , truskawki) (20g/30g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Wtorek 23.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Salatka jarzynowa (30 g)	Salatka jarzynowa (ziemniaki, marchewka, jaja , pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jogurt sojowy [soja] , pieprz) (30 g)
	/ Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (mięso wieprzowe, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk warzywny (150 g)	mix warzyw [np. papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 180 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza [ryby] , jaja , bułka tarta [gluten] , mąka pszenna [gluten] , pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot z suszu (200 ml)	Woda (200 ml) susz [jabłka, śliwki, gruszki, morele, cynamon] (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Świąteczny piernik (60 g)	Świąteczny piernik (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , jaja , masło roślinne, powidła śliwkowe, soda oczyszczona, kakao, przyprawa do piernika) (60 g)
	Mandarynka (50 g)	Mandarynka (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 29.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab [m. wieprzowe], sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Woda (200 ml) wieloowocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem dyniowy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem 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, dynia- 100 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Makaron z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (200 g)	Makaron z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (makaron pszenny [gluten] , jogurt sojowy [soja] , brzoskwinie, laska wanilii) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 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) [gluten] (20g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty węgierski (15 g)	Ser żółty węgierski (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Wtorek 30.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo-koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt sojowy [soja], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Filet z kurczaka panierowany (80 g)	Filet z kurczaka panierowany (filet z piersi kurczaka, jaja , bułka tarta [gluten], mąka pszenna [gluten], płatki kukurydziane) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt sojowy [soja]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym wegańskim (60 g)	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, wędliną drobiową, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, masło roślinne, wędlina drobiowa, pomidory, papryka, ser żółty wegański) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 166	Środa 31.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kóleczka zbożowe na napoju owsianym (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Szynka pieczona z indyka (15 g)	Szynka pieczona z indyka (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami *niezabielana (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, ziemniaki - 50 g, pieprz czarny- 0,2 g]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (160 g)	Pierogi z mięsem polane masłem roślinnym i cebulką (mąka pszenna [gluten] , woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, czosnek, sól, pieprz, masło roślinne) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , masło roślinne, marchewka, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Poniedziałek 01.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycy, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pomidorowo - paprykowy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem z pieczonych czerwonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, papryka- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, pierz, bazyli - 0,2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Penne ze szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (200 g)	Penne ze szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (makaron pszenny penne [gluten] , śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja] , szpinak, brokuł, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, agar) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Wtorek 02.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchewka, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (160 g)	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt sojowy [soja] , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Guacamole (30 g)	Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Środa 03.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na napoju owsianym (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa kalafiorowa z makaronem *niezabielana (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchewka, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Pulpeciki warzywne duszone w sosie własnym (100 g)	Pulpeciki warzywne duszone w sosie własnym (marchewka, ziemniak, kalafior, jaja , mąka pszenna [gluten] , bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (60 g)	Sernik wegański na zimno z brzoskwiniami (ser wegański kokosowy, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja] , galaretki [agar], brzoskwinie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 168	Czwartek 04.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (30 g)	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (ciecierzyca, woda, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, pomidory suszone, żurawina słodzona suszona, bazylia, sól, koncentrat soku z cytryny) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ziemniakami *niezabielana (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchewka, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 100 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 64	Naleśniki z dżemem wieloowocowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (180 g)	Naleśniki z dżemem wieloowocowym 100% i polewą jogurtowo-waniliową na jog. sojowym (napój owsiany [gluten], mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja], dżem wieloowocowy niskosłodzony, laska wanilii) (180 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Weka z masłem roślinnym (20 g/ 5g)	Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy], masło roślinne) (20 g/ 5g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 05.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak-100 g, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Burgery z kalafiora (80 g)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten] , skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten] , olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Fasolka szparagowa żółto - zielona z masłem roślinnym (50 g)	Fasolka szparagowa żółto - zielona z masłem roślinnym (fasolka szparagowa, masło roślinne) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (50 g / 30 g)	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten] , dynia, marchewka, proszek do pieczenia [gluten] , olej rzepakowy, jogurt sojowy [soja] , laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 08.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem shrekowy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Tofu w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (200 g)	Tofu w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (ryż, tofu [soja], zioła prowansalskie, ananas, cebula, masło roślinnym, pomidory, papryka czerwona, marchewka, pieprz) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy wegański (100 g)	Serek owocowy wegański (woda, olej kokosowy (24%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, włókna cytrusowe, regulator kwasowości (laktan kwasu glukonowego), aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik (beta-karoten), witamina B12) (30 g), truskawki, maliny) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

WEGAŃSKA_PRZEDSZKOLE_GRUDZIEŃ_2025

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 20 Węglowodany (g): 159	Wtorek 09.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami *niezabielany (250 ml)	Żurek z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Gulasz z dynią, fasolą czerwoną i papryką (100 g)	Gulasz z dynią, fasolą czerwoną i papryką (fasola czerwona, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, marchewka, papryka, dynia, mąka pszenna [gluten] , olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, pieprz) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Weka z masłem roślinnym (30 g/ 5g)	Weka z masłem roślinnym (weka [mąka pszenna [gluten] , mąka żytnia [gluten] , woda, sól, drożdże, olej rzepakowy, masło roślinne) (30 g/ 5g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1050 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 144	Środa 10.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki owsiane na napoju owsianym (180 ml)	Płatki owsiane [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem *niezabielana (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtową (mąka pszenna [gluten], jabłka, napój owsiany [gluten], jogurt sojowy [soja], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Hummus paprykowy (20 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Czwartek 11.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)	Serek wegański z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (serek wegański kokosowy, szczypiorek, ogórek zielony, pomidor) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z groszku łuskanego z grzankami *niezabielany	Krem z groszku łuskanego (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany - 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, pierz, bazylia- 2g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Paprykowe kotleciki z soczewicy czerwonej (80 g)	Paprykowe kotleciki z soczewicy czerwonej (papryka, soczewica czerwona, ziemniak, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten] , papryka słodka mielona, pieprz, koperek, pietruszka) (80 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchewka, jabłko, cebula, koperek) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłka (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Kisiel truskawkowo - malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (150 g)	Kisiel truskawkowo-malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (maliny, truskawki, woda, skrobia ziemniaczana) (150 g)
	Paluch kukurydziany (20 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (20 g)

WEGAŃSKA_PRZEDSZKOLE_GRUDZIEŃ_2025

Podsumowanie Energia (kcal): 1060 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 153	Piątek 12.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z zacierką *niezabielana (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny [gluten] - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Burgery z kalafiora (80 g)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten] , skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten] , olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczą (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczą (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , masło roślinne, proszek do pieczenia [gluten] , szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 148	Poniedziałek 15.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 29	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, ziemniaki, marchewka- 150 g, pomarańcza- 5 g, pieprz czarny- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (200 g)	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (makaron spaghetti [gluten] , fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 27	Koktajl z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (150 g)	Koktajl z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (napój owsiany [gluten] , jabłko, cynamon, płatki owsiane [gluten]) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 149	Wtorek 16.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z awokado i szczypiorku (50 g)	Pasta z awokado i szczypiorku (awokado, sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem *niezabielana (250 ml)	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kopytka polane masłem roślinnym, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (200 g)	Kopytka polane masłem roślinnym, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (mąka ziemniaczana, ziemniaki, mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten] , brzoskwinie) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (30 g)	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (ciecierzyca, woda, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, pomidory suszone, żurawina słodzona suszona, bazylia, sól, koncentrat soku z cytryny) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 160	Środa 17.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na napoju owsianym (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Rosół jarski z makaronem (250 ml)	Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski-2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Kotleciki z ciecierzycy (80 g)	Kotleciki z ciecierzycy (ciecierzyca, marchewka, mąka pszenna [gluten], bułka tarta [gluten], cebula, czosnek, papryka mielona) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g)	Marchewka z groszkiem na ciepło (marchewka, groszek, mąka pszenna [gluten], masło roślinne) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki waniliowe z wiśniami (60 g)	Muffinki waniliowe z wiśniami (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, laska wanilii, wiśnie) (60 g)

WEGAŃSKA_PRZEDSZKOLE_GRUDZIEŃ_2025

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 184	Czwartek 18.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Serek wegański ogórkowy z kielkami rzodkiewki (50 g)	Serek wegański ogórkowy z kielkami rzodkiewki (serek wegański kokosowy, kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny [gluten] - 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Kotleciki z marchewki i fasoli (80 g)	Kotleciki z marchewki i fasoli (marchewka, fasola biała, ziemniak, pietruszka, mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten] , pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (kapusta, masło roślinne, mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego- wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego- wyrób własny (maliny, woda, agar) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Piątek 19.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 240 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta z serkiem wegański, koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta z serkiem wegański, koperkiem i suszonymi pomidorami (suszone pomidory, koperek, serek wegański kokosowy) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem pieczarkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, pieprz czarny- 0,2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 370 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 55	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. sojowym (150 g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. sojowym (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], proszek do pieczenia [gluten], jogurt sojowy [soja], borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Poniedziałek 22.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi *niezabielany (250 ml)	Krem z białych 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, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, pieprz czarny, majeranek, grzanki [gluten] - 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Pulpeciki warzywne w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (100 g)	Pulpeciki warzywne w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (marchewka, ziemniak, kalafior, śmietanka wegańska kokosowa, jogurt sojowy [soja] , koperek, przecier pomidorowy, marchewka, kalafior, czosnek, cebula, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Wafle ryżowe z serkiem wegańskim truskawkowym (20g/30g)	Wafle ryżowe z serkiem wegańskim truskawkowym (wafle ryżowe, serek wegański kokosowy, jogurt sojowy [soja] , truskawki) (20g/30g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Wtorek 23.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Salatka jarzynowa (30 g)	Salatka jarzynowa (ziemniaki, marchewka, pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jogurt sojowy [soja], pieprz) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk warzywny (150 g)	mix warzyw [np. papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 180 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Burgery z kalafiora (80 g)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot z suszu (200 ml)	Woda (200 ml) susz [jabłka, śliwki, gruszki, morele, cynamon] (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Świąteczny piernik (60 g)	Świąteczny piernik (mąka pszenna [gluten], napój owsiany [gluten], masło roślinne, powidła śliwkowe, soda oczyszczona, kakao, przyprawa do piernika) (60 g)
	Mandarynka (50 g)	Mandarynka (50 g)

WEGAŃSKA_PRZEDSZKOLE_GRUDZIEŃ_2025

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 29.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Woda (200 ml) wieloowocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem dyniowy z grzankami *niezabielany (250 ml)	Krem 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, dynia- 100 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Makaron z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (200 g)	Makaron z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (makaron pszenny [gluten], jogurt sojowy [soja], brzoskwinie, laska wanilii) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 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) [gluten] (20g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Ser żółty wegański (15 g)	Ser żółty wegański (woda, olej kokosowy, skrobia, sól, aromaty, ekstrakt z oliwek) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Wtorek 30.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Pasta warzywna - wyrób własny (30 g)	Pasta warzywna - wyrób własny (ciecierzyca, marchewka, pietruszka, ziarna słonecznika, suszone pomidory) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Kotleciki z buraka i kaszy jaglanej (80 g)	Kotleciki z buraka i kaszy jaglanej (kasza jaglana, burak, ziemniak, mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, jogurt sojowy [soja]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym wegańskim (60 g)	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna [gluten], drożdże, masło roślinne, pomidory, papryka, ser żółty wegański) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 166	Środa 31.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kóleczka zbożowe na napoju owsianym (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [gluten] (30 g) na napoju owsianym [gluten] (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło roślinne (3 g)	Masło roślinne (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami *niezabielana (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, ziemniaki - 50 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (160 g)	Pierogi z owocami polane jogurtem sojowym (mąka pszenna [gluten] , woda, jogurt sojowy [soja] , olej rzepakowy, masło roślinne, owoce sezonowe) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , napój owsiany [gluten] , masło roślinne, marchewka, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 161	Poniedziałek 01.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycy, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pomidorowo - paprykowy z groszkiem ptysowym (250 ml)	Krem z pieczonych czerwonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory, papryka- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, bazyli - 0,2g, groszek ptysowy [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Penne ze szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (200 g)	Penne ze szpinakiem i brokułem w sosie śmietanowym (makaron pszenny penne [gluten] , śmietanka 30% [mleko] , szpinak, brokuł, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretką malinową z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretką malinową z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, agar) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany(g) 152	Wtorek 02.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kielkami rzodkiewki i suszonymi pomidorami (jaja, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko], szczypiorek, pomidory suszone, kielki rzodkiewki) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchewka, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten] , natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 0,2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 53	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (150 g)	Kluski na parze z polewą jogurtowo - truskawkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , drożdże, jaja, mleko , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , truskawki, laska wanilii) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Guacamole (30 g)	Guacamole (awokado, oliwa z oliwek, cebula, sok z cytryny) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany(g) 140	Środa 03.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchewka, seler , pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g [gluten]) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Pulpeciki warzywne duszone w sosie własnym (100 g)	Pulpeciki warzywne duszone w sosie własnym (marchewka, ziemniak, kalafior, jaja , mąka pszenna [gluten], bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, cebula, czosnek) (100 g)
	Kasza bulgur (100 g)	Kasza bulgur [gluten] (100 g)
	Surówka jesienna (50 g)	Surówka jesienna [mix sałat, kapusta pekińska, pomidor, ogórek zielony] (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (60 g)	Sernik na zimno z biszkoptami i brzoskwiniami (twaróg półtłusty [mleko], śmietanka 30% [mleko], biszkopty [gluten , jaja], galaretka [agar], brzoskwinie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 168	Czwartek 04.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 30	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Paprykowa pasta twarogowa (50 g)	Paprykowa pasta twarogowa (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], papryka) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa koperkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchewka, seler , pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 100 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 64	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym polane musem z owoców leśnych (mleko , mąka pszenna [gluten], jaja , olej rzepakowy, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], laska wanilii, maliny, jeżyny, borówki) (180 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Hummus mix (30 g)	Hummus mix (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)
	Weka z masłem (20 g/ 5g)	Weka z masłem (weka [mąka pszenna [gluten], mąka żytnia [gluten], woda, sól, drożdże, olej rzepakowy], masło ekstra [mleko]) (20 g/ 5g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	Piątek 05.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty wędzony (15 g)	Ser żółty wędzony (mleko pasteryzowane, sól, podpuszczka, kultury bakterii mlekowych) (15 g) [mleko]
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z grzankami (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, burak- 100 g, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, czosnek- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Burgery z kalafiora (80 g)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten] , skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten] , olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Fasolka szparagowa żółto - zielona z maselkiem (50 g)	Fasolka szparagowa żółto - zielona z maselkiem (fasolka szparagowa, masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 18	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (50 g / 30 g)	Placuszki dyniowo - marchewkowe z polewą jogurtowo - waniliową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten] , dynia, marchewka, jaja , proszek do pieczenia [gluten] , olej rzepakowy, jogurt grecki [mleko] , laska wanilii) (50 g / 30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1040 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 28 Węglowodany (g): 153	Poniedziałek 08.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem shrekowy z grzankami (250 ml)	Krem Shrekowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki [gluten]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Tofu w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (200 g)	Tofu w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i warzywami (ryż, tofu [soja], zioła prowansalskie, ananas, cebula, masło ekstra [mleko], pomidory, papryka czerwona, marchewka, pieprz) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 23	Serek owocowy *piątnica (100 g)	Serek owocowy *piątnica (mleko pasteryzowane, cukier, truskawki 6 %, naturalny aromat, koncentrat z marchwi i soku z buraka czerwonego, zagęszczony sok cytrynowy, żywe kultury bakterii jogurtowych) (100 g)
	Herbatniki pełnoziarniste (20 g)	Herbatniki pełnoziarniste (mąka pełnoziarnista [gluten], cukier, olej słonecznikowy, cukier, sól) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1000 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 20 Węglowodany (g): 159	Wtorek 09.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> 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) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo - koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami (250 ml)	Żurek z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny [gluten] - 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Gulasz z dynią, fasolą czerwoną i papryką (100 g)	Gulasz z dynią, fasolą czerwoną i papryką (fasola czerwona, koncentrat pomidorowy 30%, pomidory, cebula, czosnek, marchewka, papryka, dynia, mąka pszenna [gluten], olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, pieprz) (100 g)
	Makaron świderki (100 g)	Makaron świderki [gluten] (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) truskawki (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 21	Croissant maślany 1 szt.	Croissant maślany (mąka pszenna [gluten], masło [mleko], mleko , woda, cukier, sól, drożdże) 1 szt.
	Warzywka do chrupania (30 g)	Warzywka do chrupania (marchewka/ papryka/ ogórek zielony) (30 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1050 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 144	Środa 10.12.2025r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	Płatki owsiane [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb żytni (40 g)	Chleb żytni (mąka żytnia, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż-30g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (150 g)	Racuszki z prażonym jabłkiem i cynamonem podane z polewą jogurtowo - twarogową (mąka pszenna [gluten], jabłka, jaja , mleko , jogurt naturalny [mleko], twaróg półtłusty [mleko], proszek do pieczenia [gluten], cynamon, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Hummus paprykowy (20 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu , sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (20 g)
	/ Ser żółty (10 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) [mleko] (10 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Czwartek 11.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Chleb wieloziarnisty (40 g)	Chleb wieloziarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (50 g)	Serek wiejski z pomidorem, ogórkiem i szczypiorkiem (serek wiejski [serek ziarnisty, śmietanka, sól] [mleko] , szczypiorek, ogórek zielony, pomidor) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z groszku łuskanego z groszkiem ptysiowym	Krem z groszku łuskanego (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany - 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pierz, bazylia- 2g, groszek ptysiov [gluten, jaja] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Paprykowe kotleciki z soczewicy czerwonej (80 g)	Paprykowe kotleciki z soczewicy czerwonej (papryka, soczewica czerwona, ziemniak, mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten] , papryka słodka mielona, pieprz, koperek, pietruszka) (80 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna [gluten] (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	Surówka z czerwonej kapusty (kapusta czerwona, marchewka, jabłko, cebula, koperek) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłka (20 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 21	Kisiel truskawkowo - malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (150 g)	Kisiel truskawkowo-malinowy z kawałkami owoców *bez cukru (maliny, truskawki, woda, skrobia ziemniaczana) (150 g)
	Paluch kukurydziany (20 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal): 1060 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 153	Piątek 12.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Mozzarella (15 g)	Mozzarella (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) [mleko] (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa pomidorowa z zacierką (250 ml)	Zupa pomidorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, zacierka [gluten, jaja]- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Burgery z kalafiora (80 g)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i ananasa (50 g)	Surówka z marchewki i ananasa (marchewka, ananas, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 22	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (60 g)	Ciasto cytrynowo - szpinakowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna [gluten], mleko, jaja , masło ekstra [mleko], proszek do pieczenia [gluten], szpinak, sok z cytryny, skórka z cytryny, skórka z pomarańczy) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 148	Poniedziałek 15.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 29	Chleb wiejski (40 g)	Chleb wiejski (mąka pszenna, naturalny zakwas żytni, woda, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycy, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, ziemniaki, marchewka- 150 g, pomarańcza- 5 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (200 g)	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (makaron spaghetti [gluten] , fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 27	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (150 g)	Koktajl na mleku z jabłkami, cynamonem i płatkami owsianymi (mleko , jabłko, cynamon, płatki owsiane [gluten]) (150 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1010 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 149	Wtorek 16.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka wieloziarnista (40 g)	Bułka wieloziarnista (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, słonecznik, płatki owsiane, dynia, siemię lniane, drożdże, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem (awokado, jaja , jogurt naturalny [mleko], sok z cytryny, szczypiorek, oliwa z oliwek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa ziemniaczana z marchewką i tymiankiem (250 ml)	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka- 50 g, ziemniaki- 150 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Klusieczki leniwe polane maselkiem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (200 g)	Klusieczki leniwe polane maselkiem, bułką tartą i musem brzoskwiniowym (twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], jaja , mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, masło ekstra [mleko], bułka tarta [gluten], brzoskwinie) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda) [gluten] (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (30 g)	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (ciecierzyca, woda, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, pomidory suszone, żurawina słodzona suszona, bazylija, sól, koncentrat soku z cytryny) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 160	Środa 17.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na mleku (180 ml)	Kasza manna [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata rooibos (200 ml)	Herbata rooibos (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Rosół jarski z makaronem (250 ml)	Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski-2g, makaron z semoliny [gluten] – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Kotleciki z ciecierzycy (80 g)	Kotleciki z ciecierzycy (ciecierzyca, marchewka, mąka pszenna [gluten], bułka tarta [gluten], cebula, czosnek, papryka mielona) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g)	Marchewka z groszkiem na ciepło (marchewka, groszek, mąka pszenna [gluten], masło ekstra [mleko]) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 26	Muffinki waniliowe z wiśniami (60 g)	Muffinki waniliowe z wiśniami (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], olej rzepakowy, laska wanilii, wiśnie) (60 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 184	Czwartek 18.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 45	Chleb słonecznikowy (40 g)	Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, nasiona słonecznika, mąka pszenna, sól, mąka ze słodu jęczmiennego, olej rzepakowy [gluten]) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (50 g)	Twarożek ogórkowy z kielkami rzodkiewki (twaróg półtłusty [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , kielki rzodkiewki, ogórek zielony) (50 g)
	Napar z rumianku (200 ml)	Napar z rumianku (200 ml)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	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, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 2 g, lane ciasto [gluten] , jaja)- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Kotleciki z marchewki i fasoli (80 g)	Kotleciki z marchewki i fasoli (marchewka, fasola biała, ziemniak, pietruszka, mąka pszenna [gluten] , mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta [gluten] , pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Kapusta zasmażana (50 g)	Kapusta zasmażana (kapusta, masło ekstra [mleko] , mąka pszenna [gluten]) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 31	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (150 g)	Galaretka malinowa z musu owocowego-wyrób własny (maliny, woda, agar) (150 g)
	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)	Wafle jaglane/ Wafle ryżowe (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	Piątek 19.12.2025	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 240 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 23	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Serek śmietankowy z koperkiem i suszonymi pomidorami (50 g)	Serek śmietankowy z koperkiem i suszonymi pomidorami (suszone pomidory, koperek, serek śmietankowy [mleko]) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem pieczarkowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, pietruszka, czosnek, ziemniak- 100 g, pieczarki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g, groszek ptysiowy [gluten, jaja]- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 370 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 55	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (150 g)	Pancakes waniliowe z polewą jogurtowo - borówkową na jog. greckim (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , proszek do pieczenia [gluten], jogurt grecki [mleko], borówka amerykańska) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna [gluten], woda, drożdże, sól, zakwas pszenny [gluten]) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 153	Poniedziałek 22.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb graham (40 g)	Chleb graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Herbata wieloowocowa (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem z białych 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, kalafior, por, ziemniaki- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko], mleko - 20 g, jogurt naturalny- 20g [mleko], pieprz czarny, majeranek, grzanki [gluten]- 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Pulpeciki warzywne w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (100 g)	Pulpeciki warzywne w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym z warzywami (marchewka, ziemniak, kalafior, śmietanka 30% [mleko], jogurt naturalny [mleko], koperek, przecier pomidorowy, marchewka, kalafior, czosnek, cebula, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (100 g)	Kasza kuskus [gluten] (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70% (20g/30g)	Wafle ryżowe z twarogiem truskawkowym i czekoladą gorzką 70% (wafle ryżowe, twaróg półtłusty [mleko], jogurt naturalny [mleko], truskawki, czekolada gorzka [mleko , kakao]) (20g/30g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 149	Wtorek 23.12.2025r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Salatka jarzynowa (30 g)	Salatka jarzynowa (ziemniaki, marchewka, jaja , pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny [mleko], pieprz) (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk warzywny (150 g)	mix warzyw [np. papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 180 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	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) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Burgery z kalafiora (80 g)	Burgery z kalafiora (kalafior, ziemniak, cebula, mąka pszenna [gluten], skrobia ziemniaczana, masło roślinne, bułka tarta [gluten], olej rzepakowy, czosnek, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, jabłko, marchewka) (50 g)
	Kompot z suszu (200 ml)	Woda (200 ml) susz [jabłka, śliwki, gruszki, morele, cynamon] (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Świąteczny piernik (60 g)	Świąteczny piernik (mąka pszenna [gluten], mleko , jaja , masło ekstra [mleko], powidła śliwkowe, soda oczyszczona, kakao, przyprawa do piernika) (60 g)
	Mandarynka (50 g)	Mandarynka (50 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 158	Poniedziałek 29.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Chleb orkiszowy (40 g)	Chleb orkiszowy (mąka orkiszowa pełnoziarnista, mąka pszenna, zakwas orkiszowy, sól) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata wieloowocowa (200 ml)	Woda (200 ml) wieloowocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krem dyniowy z grzankami (250 ml)	Krem 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, dynia- 100 g, pietruszka, czosnek, ziemniak- 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki [gluten] - 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 60	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (200 g)	Makaron z twarogiem waniliowym i z polewą jogurtowo-brzoskwiniową z kawałkami owoców (makaron pszenny [gluten] , twaróg półtłusty [mleko] , jogurt naturalny [mleko] , brzoskwinie, laska wanili) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 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) [gluten] (20g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) [mleko] (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g) [mleko]
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	Wtorek 30.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Jajko gotowane na twardo (50 g)	Jajko gotowane na twardo (50 g) [jaja]
	Dip jogurtowo-koperkowy (15 g)	Dip jogurtowo-koperkowy (jogurt naturalny [mleko], koperek) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler , pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g [gluten], natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 52	Kotleciki z buraka i kaszy jaglanej (80 g)	Kotleciki z buraka i kaszy jaglanej (kasza jaglana, burak, ziemniak, mąka pszenna [gluten], mąka ziemniaczana, cebula, olej rzepakowy, pieprz, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12% [mleko], jogurt naturalny [mleko]) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (60 g)	Ślimaczki drożdżowe z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna [gluten], jaja , drożdże, masło ekstra [mleko], pomidory, papryka, ser żółty [mleko]) (60 g)

Podsumowanie Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 166	Środa 31.12.2025	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Miodowe kóleczka zbożowe na mleku (180 ml)	Miodowe kóleczka zbożowe [gluten] (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb pszenno-żytni (40 g)	Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) [gluten] (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g) [mleko]
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)	Herbata rooibos z malinami i grejpfrutem (200 ml)
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	mix owoców i warzyw [np. jabłko, banan, pomarańcza, gruszka, śliwka, papryka, marchewka, ogórek zielony]
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchewka, pietruszka- 50 g, ziemniaki - 50 g, śmietanka 30%- 5 g [mleko] , mleko - 20 g, pieprz czarny- 0,2 g)) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna [gluten] , jaja , olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty [mleko] , cebula, sól, pieprz, masło ekstra [mleko]) (160 g)
	Surówka po żydowsku (50 g)	Surówka po żydowsku (kapusta biała, marchewka, cebula, papryka czerwona, ogórki kiszone, pietruszka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Podwieczorek Energia (kcal) 180 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Ciasto marchewkowe (60 g)	Ciasto marchewkowe (mąka pszenna [gluten] , mleko , jaja , masło ekstra [mleko] , marchewka, proszek do pieczenia [gluten]) (60 g)