

📅22.06.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem 45g

Składniki: 40 g bułki **pszenna** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **razowa**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masła **skóra** (z **mleka**)

Papryka słupki 30g

Składniki: 30 g papryka czerwona

Serek śmietankowy (z mleka) 10 g

Składniki: serek śmietankowy, sól

Kakao z mlekiem 150ml

Składniki: 140 g **mleko** krowie, 1,5% tłuszczu, 3 g cukru, 2 g kakao naturalne

Woda 200 g

📅23.06.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb wiejski żytni 40g

Składniki: 15 g mąka **żmłna**, typ 1400, 15 g mąka **żmłna**, typ 580, 10 ml woda, 0,01 g sól **biała**

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser gouda tłusty 10 g

Składniki: **masło**, sól, kultury bakterii, barwnik: annatto

Półdewlica z indyka 10 g

Ogórek 20 g Pomidor 20 g Sałata 9 g

Plątki jęczmienne na mleku 150g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, 20 g plątki **jęczmienne**

Woda 200 g

Jadłospis Dekadówka 1 złobek

📅24.06.2026 Środa

Śniadanie

Chleb z owsem 40g

Składniki: 15 g mąka **pszenna**, typ 500, 15 g mąka **owiesiana** pełnoziarnista, 15 g mąka **żmłna**, typ 1400, 10 ml woda, 0,01 g płaski drożdżowy, 0,01 g sól **biała**

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Jajecznica 60g

Składniki: 50 g **jaja**, kurze całe, 5 g oleju **rzepakowy**

Papryka kolorowa 20 g Ogórek 20 g

Szcypiorek 5 g

Kawa zbożowa na mleku 150ml

Składniki: 140 ml **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, 2 g kawa **zbożowa** (tytuł **jęczmień**)

Woda 100 g

📅25.06.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb gepard 30 g

Składniki: mąka **pszenna** 55,5%,zakwas **żytni** 26,6,woda,drożdże,sól,ciasto drożdżowe,zimna proszalkiemle iherne,nasiona sezamu,olej rzepakowy,serwatka

Pasztecik warzywno-drobiowy 30g

Składniki: 10 g mięso z pierśi kurczaka, białe skóry, 6 g cebula, 6 g **jajka** kurze całe, 5 g pierzuszka, korzeń, 5 g **sejler** korzeniowy, 3 g bułki **pszenna** zwykła (mąka **pszenna**), woda, drożdże, sól, cukier), 2 g marchew, 2 g oliwa

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Szpinak10g Pomidor20g Ogórek kiszony20g

Kasza manna na mleku 100g

Składniki: 140 ml **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, 15 g kasza manna (**pszenna**)

Woda 200 g

📅26.06.2026 Piątek

Śniadanie

Owsianka z prażonym jabłkiem i cynamonem 198g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, 39 g jabłko, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g płatk **owslane**, 2 g miod pszczoł, 1 g cynamon

Chalka pszenna20 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jajka**, cukier, drożdże, woda, sól

Marchewka do chrupania 50g

Zupa

Zupa grochowa z ziemniakami 250ml

Składniki: 150 ml woda, 20 g marchew, 20 g ziemniak, 10 g pietruszka, 30 g **sejler** korzeniowy, 10 g por, 10 g grzech **nasiona** adufe, 5 g oliwa, 3 g natka pietruszki, 0,01 g sól o obn, zaw. sodu, 0,01 g pieprz, 0,01 g liść laurowy, 0,1 g zieleni angielskie, 0,01 g majeranek

Kiwi 20 g Pomarańcza 20g Truskawki 30 g

Zupa

Zupa owocowa z makaronem 250ml

Składniki: 200 ml woda, 30 g mąliny, mrożona, 30 g jabłko, 30 g gruszk, 30 g truskawki, mrożona, 5 g cukier, 1 g kiśiel w proszku, 20g makaron z **praszki** durum

Chrupki kukurydziane 15 g Banan 40 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Obiad

Makaron pełnoziarnisty z woliwiną, pomidorami i soczewicą 180g

Składniki: 45 g makaron pełnoziarnisty (**pszenna**), 30 g woliwina polędwica, 20 g passata pomidorowa (przebież pomidorowy, sól), 20 g cukinia, mrożona, 20 g marchew, mrożona, 20 g pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), 10 g przebież pomidory, 7 g oleju **rzepakowy**, 5 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 3 g natka pietruszki, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz, 1 g sól o obn, zaw. sodu

Ogórek słupki 40g

Składniki: 40 g ogórek

Woda z pomarańczą 200ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g pomarańcza

Woda 200 g

Banan

Energia	738kcal
Białko	30,5g
Tłuszcz	28,3g
Węglowodany	83,8g

Obiad

Gyros z kurczaka 50g

Składniki: 50 g mięso z pierśi kurczaka, białe skóry, 5 g oleju **rzepakowy**, 0,01 g sól o obn, zaw. sodu, 0,01 g pieprz, 0,01 g papryka słodka

Ziemniaczki opiekane w ziołach 50g

Składniki: 50 g ziemniaki, 5 g oleju **rzepakowy**, 1 g koperek, 1 g rozmaryn suszony, 0,01 g tymianek, 0,01 g sól o obn, zaw. sodu, 0,01 g pieprz

Surówka z selera naciowego, ogórka i kukurydzy 80g

Składniki: 40 g ogórek, 30 g **sejler** naciowy, 10 g kukurydza, konserwowa (**kukurydza**, woda, sól), 10 g vegan majonez(**sejlecza**) (olej **rzepakowy**,73%,woda,ocet,cukier,sokbiałomusztarda,sól,sok z cytryny), 0,1 g pieprz cytrynowy (cebula, sól, pieprz czarny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, cukier, skórka cytryny, kurkuma)

Woda z truskawką 200ml Woda 200 g

Składniki: 200 ml woda, 10 g truskawki, mrożone

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia	799kcal
Białko	29,9g
Tłuszcz	29,4g
Węglowodany	97g

Zupa

Zupa ogórkowa 250ml

Składniki: 20 g ziemniaki, 17 g ogórek kiszony, 10 g marchew, 10 g **sejler** korzeniowy, 5 g por, 5 g **śmietanka** 30%, (z **mleka**), 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,01 g sól o obn, zaw. sodu, 0,01 g pieprz, 0,01 g liść laurowy, 0,01 g zieleni angielskie

Talerki jaglane 20g Melon 30 g

Składniki: 20 g mąka jaglana

Obiad

Naleśniki z twarogiem 150g

Składniki: 30 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 30 g **śmiet** twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), 10 ml **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, 5 g **jajka** kurze całe, 5 g oleju **rzepakowy**, 3 g cukier, truskawki 50g, jogurt grecki **żmłka** 50g

Woda z cytryną 200ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Woda 200 g

Nektarynka

Energia	754kcal
Białko	29,9g
Tłuszcz	30,3g
Węglowodany	86,1g

Zupa

Krem z cukinii z grzankami ziołowymi 250ml

Składniki: 30 g cukinia, 20 g ziemniaki, 10 g chleb wiejski cyrnye (**ekskstra**zakwas **żytni** (67%),(mąka żytnia,woda),mąka żytnia,sól), 5 g oliwa z oliwek, 5 g **śmietanka** 30%, (z **mleka**), 1 g czosnek, 0,01 g sól o obn, zaw. sodu, 0,01 g pieprz

Jogurt naturalny z truskawkami 150g

Składniki: 100 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), 30 g truskawki

Obiad

Gulasz wieprzowy z jarzynami

Składniki: 40 g wieprzowina szynka surowa, 30 ml woda, 10 g marchew, 10 g **sejler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 3 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza pęczak na sypko 40g

Składniki: 40 g kasza **pszenna**, pęczak

Ogórek kiszony 30 g

Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: 160 ml woda, 30 g jabłko, 30 g mąliny

Woda 200 g

Chipsy jabłkowe z sokiem truskawkowym 18g

Energia	757kcal
Białko	30,5g
Tłuszcz	28,5g
Węglowodany	88,8g

Zupa

Zupa pomidorowa 250ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g ryż biały, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **sejler** korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g **śmietanka** 30%, (z **mleka**), 6 g oleju **rzepakowy**, 5 g por, 2 g natka pietruszki, 0,01 g sól o obn, zaw. sodu, 0,01 g pieprz, 0,01 g liść laurowy, 0,01 g zieleni angielskie

Koktajl bananowy na kefirze 160ml

Składniki: 100 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 30 g banan

Obiad

Łosoś na parze 40g

Składniki: 40 g **łosoś** świeży (**żyłki**), 5 g oleju **rzepakowy**

Ziemniaki z koperkiem 40g

Składniki: 40 g ziemniaki, 3 g koperek

Trio na parze 60g

Składniki: 20 g brokuły, mrożone, 20 g rzeźnik mrożony, 20 g marchew, mrożona, 5 g seler, 2% tłuszczu, 2 g oliwa

Kompot jabłkowy 160ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Woda 200 g

Jabłko

Energia	732kcal
Białko	25,3g
Tłuszcz	30,2g
Węglowodany	85,2g