

📅 09.02.2026 Poniedziałek

📅 10.02.2026 Wtorek

📅 11.02.2026 Środa

📅 12.02.2026 Czwartek

📅 13.02.2026 Piątek

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser gouda tusty 20 g

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Szynka konserwowa 20 g

Składniki: mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trisoforany, glukozę, białko wieprzowe, przeciwkwasotleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek kiszony 30 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, koperek, kurczak, tuszka, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z kielbasą w sosie pomidorowym 180 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), kielbasa śląska (mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka), ser edamski tusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), pomidory w puszcze całe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Budyń waniliowy z mussem mango 150 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, mango, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanii (2,11))

Gruszka 30 g

Śniadanie II

Pomarańcza 40 g

Składniki: marchew

Energia: 1098 kcal

Śniadanie II

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Energia: 924 kcal

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Szynka z piersi kurczaka 15 g

Pomidor 30 g

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, wieprzowina zeberka, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsy wieprzowe mielone, w sosie koperkowym 80 g

Składniki: wieprzowina łopatką, śmietana 18% (z mleka), bulka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, cebula, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 80 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, zółtka jaj kurzych (7,0%))

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 120 g

Ogórek słupki 30 g

Składniki: ogórek

Śniadanie II

Banan 50 g

Energia: 921 kcal

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta 35 g

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Parówka z keczupem 40 g

Składniki: parówka z kurczaka 100% (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, susz z aceroli (owoców malpigi granatolistej), aromaty naturalne), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne)

Rzodkiewka 30 g

Kakao z mlekiem 150 ml

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Obiad

Krem z pomidorów 200 ml

Składniki: woda, pomidory w puszcze całe, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z mleka), seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz

Pierogi z truskawkami i jogurtem 180 g

Składniki: truskawki, mąka pszenna, typ 500, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajka kurze całe, olej rzepakowy

Podwieczorek

Kanapka z szynką z kurczaka i papryką 55 g

Składniki: papryka czerwona, chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z mleka)

Śniadanie II

Jabłko 40 g

Energia: 1118 kcal

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane

Chleb pszenny 30 g

Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Szynka wiejska 15 g

Ogórek 30 g

Herbata rumiankowa 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 200 ml

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak z rożna 80 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwini 80 g

Składniki: seler korzeniowy, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, zółtka jaj kurzych (7,0%))

Podwieczorek

Pączek z lukrem i dżemem (pszenica, jajka, mleko) 50 g

Mleko krowie, 2% tłuszczu 120 ml

Podwieczorek

Galeretka owocowa z jagodami i mussem waniliowo- jogurtowym 150 g

Składniki: woda, jagody mrożone, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne), serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy bez laktozy (ser twarogowy (

mleko, kultury bakterii fermentacji mlekowej, enzym: laktaza), wsad waniliowy (cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, naturalny aromat waniliowy, substancja zagęszczająca: guma guar, laska wanili (0,02%)), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Śniadanie II

Gruszka 40 g

Energia: 923 kcal

Agata Piastowska

Dietetyk

16.02.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g
Składniki: mąka żytola, woda, mąka pszenna, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser gouda tłusty 20 g
Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Polędwica sopocka 20 g

Pomidor 20 g

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler, koper, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

CHILLI CON CARNE 180 g

Składniki: ryż biały, wędzowana łopatką, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30%, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), papryka czerwona, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda, sól), olej rzepakowy, cebula

Podwieczorek

Kasza manna na mleku 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (pszenica)

Mus truskawkowy własnego

wyrobu 30 g

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

Śniadanie II

Jabłko 40 g

Energia: 1008 kcal

17.02.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Szynka kanapkowa 20 g

Papryka czerwona 30 g

Herbata melisa 150 ml

Składniki: woda, herbata z melisy z truskawka (zieleny, owoc jabłka, hibiskus)

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami 200 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, por, seler, koper, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, galka muskatowa, tymianek

Gulasz z kurczaka w sosie ziołowym 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, marchew, olej rzepakowy, śmietanka 30% (z mleka), mąka pszenna, typ 500, zioła prowansalskie, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kasza pęczak na sytko 110 g

Składniki: woda, kasza jęczmienna, pęczak, masło ekstra (z mleka), sól biała

Surówka z marchewki i jabłka 80 g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 160 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu, mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii, banan

Śniadanie II

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Energia: 922 kcal

18.02.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g
Składniki: mąka pszenna, mąka żytola, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Szynka z piersi kurczaka 20 g

Ser mozzarella 20 g

Składniki: mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek 30 g

Kakao z mlekiem 150 ml

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, kasza jęczmienna, perłowa, kiełbasa podwawelska, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z białym serem i brzoskwinią 180 g

Składniki: makaron pszeniny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), ser twarogowy półtłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu, mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości-kwas cytrynowy), cukier

Podwieczorek

Chleb chrupki 20 g

Składniki: mąka żytola, pełnoziarnista mąka pszenna, mąka pszenna, odtłuszczone mleko w proszku, ekstrakt siodu jęczmiennego, cukier, sól, tłuszcz roślinny, suchy zakwas

Serek typu "Fromage", naturalny (z mleka) 20 g

Pomidor 20 g

Śniadanie II

Papryka czerwona 40 g

Energia: 981 kcal

19.02.2026 Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem 200 g
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, makaron pszeniny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej)

Chleb pszeniny 34 g

Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Szynka wiejska 20 g

Rzodkiewka 27 g

Herbata czarna 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, fasola biała, nasiona suche, seler, korzeniowy, por, kapusta biała, natka pietruszki, cytryna, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Goląbki bez zawijania w sosie pomidorowym 80 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól, ryż biały, woda, koncentrat pomidorowy, 30%, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), kapusta włoska, mąka pszenna, typ 500

Ziemniaki 110 g

Ogórek kiszony 60 g

Podwieczorek

Kisiel z SERKIEM WANILIOWYM, JABLKO 180 g

Składniki: woda, jabłko, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych, kisiel w proszku, cukier

Śniadanie II

Pomarańcza 40 g

Energia: 923 kcal

20.02.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g
Składniki: mąka żytola, woda, mąka pszenna, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Ser gouda tłusty 20 g

Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g
Składniki: jajka kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), szczypiorek

Papryka czerwona 30 g

Kawa zbożowa na mleku 150 ml

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa żyta (jęczmień)

Obiad

Zupa kalafiorowa 200 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsy z dorsza w sosie śmietanowym 150 g

Składniki: dorsz świeży (ryba), marchew, cebula, śmietana 18% (z mleka), mąka pszenna, typ 450, bulki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), jajka kurze całe, olej rzepakowy, seler, korzeniowy, pietruszka, korzeń, por

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszzonej 70 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Ogórek słupki 30 g

Składniki: ogórek

Drożdżówka z dżemem truskawkowym 60 g

Składniki: mąka pszenna, dżem truskawkowy, cukier, woda, olej rzepakowy, drożdże, serwatka w proszku (z mleka), żółtka jaj gluten (z pszenicy), sól, karoten-barwnik

Śniadanie II

Gruszka 40 g

Energia: 1120 kcal

Agata Piaśniewska

Dietetyk

Piaśniewska