

23.02.2026 Poniedziałek

24.02.2026 Wtorek

25.02.2026 Środa

26.02.2026 Czwartek

27.02.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytny 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: serek naturalny lacy: twaróg, śmietanka / mleko, kultury bakterii mlekowych

Szynka kanapkowa „Dolina Dobra” 20 g

Składniki: szynkówka wędzona, woda, sól biała

Ogórek kiszony 30 g

Składniki: ogórek kiszony

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml

Składniki: mleko „lacie” (mleko)

Obiad

Zupa ziemniaczana 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, kiełbasa śląska (mięso wędzone 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka), por, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese 170 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), wędzowana szynka surowa, udo z kurczaka, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Śniadanie

Chleb żytni razowy 40 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Składniki: szynka wędzona gotowana (p. bezglutenowy), sól biała, czosnek suszony, pieprz

Pomidor 30 g

Składniki: szynka z kurczaka (p. bezglutenowy), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), woda, sól biała, skrobia ziemniaczana, czosnek suszony, majeranek, papryka słodka

Płatki jaglane na mleku 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), płatki jaglane

Herbata zielona 150 g

Składniki: kakao 16%, proszek

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 200 ml

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

Filet z kurczaka panierowany 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze case, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Trio na parze 75 g

Składniki: brokuły, mrożone, kaliafor, mrożony, marchew, mrożona

Podwieczorek

Budyń waniliowy z musem

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanili (2%))

Jabłko 30 g

Energia: 1125 kcal

Śniadanie II

Mandarynki 40 g

Energia: 1085 kcal

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: szynka z kurczaka (p. bezglutenowy), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), woda, sól biała, skrobia ziemniaczana, czosnek suszony, majeranek, papryka słodka

Ogórek 30 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), kakao 16%, proszek

Kakao 150 ml

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa jarzynowa 200 ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kaliafor, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Płatki z jabłkiem i polewą jogurtowo-cynamonową 185 g

Składniki: jabłko, mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), jaja kurze case, olej rzepakowy, cukier, proszek do pieczenia (substancje spulchniające (diftosofany, węglany sodu), mąka pszenna), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanili (2%)), cynamon

Podwieczorek

Bułka pszenna 35 g

Składniki: bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier)

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: mięso mielone wędzone z szynki (mięso wędzone z szynki, sól), woda, sól biała

Papryka czerwona 30 g

Składniki: papryka czerwona

Śniadanie II

Gruszka 40 g

Energia: 950 kcal

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól, wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek

Pomidor 30 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), ryż biały

Zupa mleczna z ryżem 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), ryż biały

Herbata czarna 150 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Zupa marchwianka z ziemniakami 198 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wędzony w sosie własnym 80 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, mąka pszenna, typ 450

Kasza gryczana 100 g

Składniki: kasza gryczana

Surówka z buraczków 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Podwieczorek

Herbatniki (pszenica, mleko) 10 g

Składniki: bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier)

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 100 ml

Składniki: mleko „lacie” (mleko)

Pomarańcza 30 g

Energia: 1007 kcal

Śniadanie II

Jabłko 40 g

Energia: 1007 kcal

Śniadanie

Chleb pszenno-żytny 40 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Składniki: schab wędzony (schab wędzony, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

Jajko gotowane 50 g

Składniki: jaja kurze całe

Rzodkiewka 30 g

Składniki: rzodkiewka

Bawarka 150 ml

Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), marchew, śmietana 12% (z mleka), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 80 g

Składniki: paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba)

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka Coleslaw 80 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, zółtkaj kurzych (7,0%)), chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), cytryna, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Granola z jogurtem 120 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), płatki owsiane, rodzyunki, suszone, miód pszczałki, sól biała, olej rzepakowy

Mandarynki 40 g

Energia: 1095 kcal

Śniadanie II

Marchew 40 g

Energia: 1095 kcal

Energia: 1095 kcal

Piastowska

02.03.2026 Poniedziałek

03.03.2026 Wtorek

04.03.2026 Środa

05.03.2026 Czwartek

06.03.2026 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

Składniki: „mleko” mleko, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

Pomidor 30 g

Składniki: „krajna wędlin” mięso wieprzowe (~83 %), woda, sól, stabilizatory (cytryniany, trifosforany), białko

wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca – azotyn sodu.

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml

Składniki: mleko „lacie” (mleko)

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 200 g

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, seler

korzeniowy, pietruszka, por, smietana 18% (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zapienkanka makaronowa z**pieczarkami** 180 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), pieczarki świeże, ser edamski tłusty („mleko” mleko, sól, kultury bakterii) mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), cebula, marchew, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Jogurt naturalny „Bieluch” z**malinami** 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka. żywe kultury bakterii jogurtowych), maliny, mrożone

Śniadanie II

Jabłko 40 g

Energia: 1018 kcal

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Dżem brzoskwinowy,****niskostudzony** 20 g

Składniki: „łowicz” brzoskwinie (100 g owoców na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, pektyny jako substancja żelująca.

Zupa mleczna z makaronem 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej)

Herbata rumiankowa 150 ml

Składniki: woda, herbata rumiankowa

Ogórek 30 g

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

200 ml

Składniki: woda, kurczak, tuszka, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, smietana 18% (z mleka), pietruszka, por, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz drobiowy w sosie**pomidorowym z warzywami** 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, papryka czerwona, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), groszek zielony, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula, mąka pszenna, typ 450

Kasza pęczak na sypko 110 g

Składniki: kasza jęczmienna, pęczak, woda, sól biała

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z musem z**truskawek** 150 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), truskawki, mrożone, kasza manna (pszenica), cukier

Śniadanie II

Marchew 30 g

Energia: 1103 kcal

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g**Szynka konserwowa 100% „Dolina****Dobra”** 20 g

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała, czosnek suszony

Ser mozzarella 20 g

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

Rzodkiewka 30 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 200

ml

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa łąska (mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osonki), groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, por, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Pierogi ukraińskie z okrasą 150 g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z mleka), cebula, masło ekstra (z mleka), jajka kurcze całe, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 80 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula

Podwieczorek

Pomarańcza 60 g**Chrupki kukurydziane** 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Śniadanie II

Gruszka 40 g

Energia: 1009 kcal

Śniadanie

Chleb żytni jasny 40 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże.

Masło ekstra (z mleka) 5 g**Szynka z indyka 100% „Dolina****Dobra”** 20 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek

Płatki owsiane na mleku 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), płatki owsiane

Papryka czerwona 30 g

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z**ziemniakami** 200 ml

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, porcja rosolowa, pietruszka, por, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczony kotlet mielony z szynki**wieprzowej** 80 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, olej rzepakowy, jajka kurcze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cebula

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka szwedzka 70 g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 120 g

Składniki: „bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka. żywe kultury bakterii jogurtowych

Ananas 25 g**Musli z płatków owsianych z****suszonymi owocami (p. bezglutenowy)** 10 g

Składniki: płatki owsiane bezglutenowe suszone owoce (rodzynki, suszone śliwki, suszone jabłka) orzechy /lub nasiona (orzeczy laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika)

Śniadanie II

Banan 60 g

Energia: 1038 kcal

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g**Ogórek** 30 g**Ser edamski tłusty** 20 g

Składniki: „mleko” mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30

g Składniki: jajka kurcze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%), szczypiorek

Bawarka 150 ml

Składniki: woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), herbata czarna

Obiad

Krem z buraka 200 ml

Składniki: ziemniaki, woda, burak, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, liść laurowy, smietana 18% (z mleka), seler korzeniowy, sok ze świeżej cytryny, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, czosnek, natka pietruszki, ziele angielskie

Filet rybny panierowany 80 g

Składniki: dorsz świeży (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 450, jajka kurcze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszzonej z**marchewką** 80 g

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

Podwieczorek

Galaretka owocowa z jagodami i**sosem jogurtowym** 150 g

Składniki: woda, jagody mrożone, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne), serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (ser twarogowy (mleko, kultury bakterii fermentacji mlekowej, enzymy: laktaza), waad waniliowy (cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, naturalny aromat waniliowy, substancja zagęszczająca: guma, guar, laska wanili 0,2%)), jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych)

Śniadanie II

Mandarynki 40 g

Energia: 988 kcal