

📅 27.04.2026 Poniedziałek

📅 28.04.2026 Wtorek

📅 29.04.2026 Środa

📅 30.04.2026 Czwartek

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie

Dzień wolny

Śniadanie

Chleb pszenny graham 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Kiełbasa żywiecka „Krakus”** 15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sól biała, pieprz, czosnek suszony

Serek śmietankowy 20 g

Składniki: serek naturalny (sól), twaróg, śmietanka / mleko, kultury bakterii mlekowych

Ogórek kiszony 30 g

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 200 ml

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

Makaron z jogurtem i truskawkami 170 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), biała mleka, żywe kultury bakterii (jogurtowych))

Woda 150 ml

Podwieczorek

Chleb żytni jasny 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Szynka kanapkowa** 20 g**Pomidor** 20 g

Śniadanie II

Gruszka 30 g

Energia: 1113 kcal

Białko 36,3 g

Tłuszcz 39,1 g

Węglowodany 146,9 g

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Mus jabłkowy 100%** 20 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Platki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), płatki kukurydziane

Ogórek 30 g**Herbata rumiankowa** 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Obiad

Zupa marchwianka z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, ze skóra, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Fasolka po bretońsku 120 g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, pomidory w puszcze całe, boczek wędzony bez kości, kiełbasa toruńska, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek

Ryz biały 90 g**Woda** 150 ml

Podwieczorek

Jogurt naturalny z tartym jabłkiem 120 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), biała mleka, żywe kultury bakterii (jogurtowych), jabłko

Śniadanie II

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Energia: 1126 kcal

Białko 44,9 g

Tłuszcz 36 g

Węglowodany 149 g

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Ser mozzarella** 20 g

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

Półdewica sopočka „Kraina Wędlin” 15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól biała, czosnek suszony, pieprz

Pomidor 30 g**Kakao z mlekiem** 150 ml

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), woda, kakao 16%, proszek

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 200 ml

Składniki: kapusta biała, woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, kiełbasa domowa, liść laurowy, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, 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 marchewki 80 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Woda 150 ml

Podwieczorek

Banan 120 g**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 100 ml

Składniki: mleko „lactate” (mleko)

Śniadanie II

Jabłko 30 g

Energia: 1082 kcal

Białko 49,5 g

Tłuszcz 45,5 g

Węglowodany 115,7 g

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra”** 20 g

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

Ser gouda tłusty 20 g

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

Papryka czerwona 30 g**Bawarka** 150 ml

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

Obiad

Krem z groszku 200 ml

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, chleb pszenno-żytni (mąka pszeniana, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym 80 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka pszeniana, typ 450

Kasza gryczana 90 g**Surówka z buraczków** 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Woda 150 ml

Podwieczorek

Galaretko owocowa z jagodami i sosem jogurtowym 150 g

Składniki: woda, jagody mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), biała mleka, żywe kultury bakterii (jogurtowych), galaretko owocowa, w proszku (cukier, zеляtyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Śniadanie II

Ogórek 30 g

Energia: 1085 kcal

Białko 48,7 g

Tłuszcz 99,3 g

Węglowodany 124,1 g

Agata Piastowska

Dietetyk

MIMAK Sp. z o.o.

84-230 Reginin, ul. Sierkiewicza 17

044 230 19 000, Regon 190069 161

NIP 586 044 230 19 000

KOSAKOWSKA

04.05.2026 Poniedziałek

05.05.2026 Wtorek

06.05.2026 Środa

07.05.2026 Czwartek

08.05.2026 Piątek

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie

Śniadanie

Chleb pszemno-żytni 35 g
Składniki: mąka pszeniana, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka swojska „Sokołów” 15 g
Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

Ser edamski tłusty 15 g

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

Ogórek kiszony 30 g

Bawarka 150 ml
Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), herbata czarna

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 200 g
Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, seler korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, por, smietana 12% (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z kielbasą w sosie pomidorowym 170 g
Składniki: makaron pszemno-bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), kielbasa śląska (mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka), ser edamski tusty (mleko) „mleko”, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia, cebula, pomidory w puszcze całe, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, sól biała, pieprz

Woda 150 ml
Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, chleb pszenno-żytni (mąka pszeniana, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), udo z kurczaka, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 80 g

Składniki: paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba)

Ziemniaki gotowane 130 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 80 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g
Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszeniana, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Płatki ryżowe na mleku 200 g
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), płatki ryżowe

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g
Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Herbata melisa 150 ml

Składniki: woda, herbata z melisy z truskawką (zieleni, melisy, owoc truskawki, owoc jabłka, hibiskus)

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml
Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), porcja rosolowa, marchew, makaron pszemno-bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), smietana 18% (z mleka), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 80 g
Składniki: wieprzowina, jogaalka, woda, koperk, smietana 18% (z mleka), jajka kurze całe, mąka pszeniana, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka szwedzka 70 g

Składniki: ogórek kiszony, olej rzepakowy, cebula

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Śniadanie

Chleb pszenny graham 35 g
Składniki: mąka pszeniana pełnoziarnista, mąka pszeniana, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pomidor 30 g

Parówka „Tarczyński” z ketchupem 40 g

Składniki: szynka z kurczaka (p. bezglutenowy), ketchup (pomidory, cukier, ocet, sól, przyprawy naturalne), woda, sól biała, herbata czarna, czosnek suszony

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu 150 ml

Składniki: mleko „lactate” (mleko)

Obiad

Zupa jarzynowa 200 ml
Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, smietana 18% (z mleka), koperk, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi ruskie 150 g
Składniki: mąka pszeniana, tyo 450, ziemniaki, ser twarogowy półtłusty („polmleko”), mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, cebula, olej rzepakowy, masło ekstra (z mleka), jajka kurze całe, sól biała

Surówka wiosenna 70 g
Składniki: kapuśka pekińska, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperk, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól)

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g
Składniki: mąka pszeniana, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra” 15 g
Składniki: mięso z pierśi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek

Twarożek ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty („polmleko”), mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), szczypiorek

Rzodkiewka 30 g

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 200 ml
Składniki: woda, kurczak, tuszka, makaron pszenno-bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany 80 g
Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzoskwinia 77 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g
Składniki: mąka pszeniana, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Jajko gotowane 60 g
Składniki: jajka kurze całe

Szynka swojska „Sokołów” 15 g

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

Papryka czerwona 30 g

Kakao z mlekiem 150 ml

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), woda, kakao 16%, proszek

Obiad

Krem z marchewki 200 ml
Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, chleb pszenno-żytni (mąka pszeniana, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), udo z kurczaka, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 80 g

Składniki: paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba)

Ziemniaki gotowane 130 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 80 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 130 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 80 g

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

Woda 150 ml

Składniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bulka tarta (mąka pszeniana, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 130 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 80 g

27.04.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenny graham 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Kiełbasa żywiecka „Krakus”** 15 g
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sól biała, pieprz, czosnek suszony**Serek śmietankowy** 20 g

Składniki: serek naturalny (ciężki, twaróg, śmietanka / mleko, kultury bakterii mlekowych)

Ogórek kiszony 30 g**Bawarka** 150 ml

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 200 ml

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

Makaron z jogurtem i truskawkami 170 g

Składniki: makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych)

Woda 150 ml

Podwieczorek

Chleb żytni jasny 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Szynka kanapkowa** 20 g**Pomidor** 20 g

Śniadanie II

Gruszka 30 gEnergia 1113 kcal
Białko 36,3 g
Tłuszcz 39,1 g
Węglowodany 146,9 g

28.04.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Mus jabłkowy 100%** 20 g**Platki kukurydziane na mleku** 200 g
Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lacte” (mleko)), płatki kukurydziane**Ogórek** 30 g**Herbata rumiankowa** 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Obiad

Zupa marchwianka z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, ze skóry, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Fasolka po bretońsku 120 g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, pomidory w puszcze całe, boczek wędzony bez kości, kiełbasa tonińska, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek

Ryż biały 90 g**Woda** 150 ml

Podwieczorek

Jogurt naturalny z tartym jabłkiem 120 g

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

Śniadanie II

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Energia 1126 kcal
Białko 44,9 g
Tłuszcz 36 g
Węglowodany 149 g

29.04.2026 Środa

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Ser mozzarella** 20 g

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

Polewica sopočka „Kraina Wędin” 15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sól biała, czosnek suszony, pieprz

Pomidor 30 g**Kakao z mlekiem** 150 ml

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lacte” (mleko)), woda, kakao 16%, proszek

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 200 ml

Składniki: kapusta biała, woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, kiełbasa domowa, liść laurowy, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, 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 marchewki 80 g

Składniki: marchewka, olej rzepakowy, octy

Woda 150 ml

Podwieczorek

Banan 120 g**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 100 ml

Składniki: mleko „lacte” (mleko)

Śniadanie II

Jabłko 30 gEnergia 1027 kcal
Białko 45,3 g
Tłuszcz 45,3 g
Węglowodany 115,7 g

30.04.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenny 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra”** 20 g

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

Ser gouda tłusty 20 g

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

Papryka czerwona 30 g**Bawarka** 150 ml

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

Obiad

Krem z groszku 200 ml

Składniki: woda, groszek zielony, mrozony, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym 80 g

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

Kasza gryczana 90 g**Surówka z buraczków** 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Woda 150 ml

Podwieczorek

Galaretkę owocową z jagodami i sosem jogurtowym 150 g

Składniki: woda, jagody mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), galaretkę owocową, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Śniadanie II

Ogórek 30 gEnergia 1385 kcal
Białko 46,7 g
Tłuszcz 59,9 g
Węglowodany 124,1 g

Agata Piastowska

Dzieleżyk

MMAK Sp. z o.o.

84-230 Ramno, ul. Sienkiewicza 17

NIP 586 044 43 8, REGON 190683751

M. Piastowska

📅 04.05.2026 Poniedziałek

📅 05.05.2026 Wtorek

📅 06.05.2026 Środa

📅 07.05.2026 Czwartek

Alergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie

📅 08.05.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb pszemno-żytni 35 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Szynka swojska „Sokołów”** 15 g

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

Ser edamski tłusty 15 gSkładniki: „mleko” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia**Ogórek kiszony** 30 g

Składniki: marchew

Bawarka 150 mlSkładniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko „lacie”** „lacie” (**mleko**)), herbata czarna

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 200 gSkładniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, **sele** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, por, smietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Zapiekanka makaronowa z kielbasą**Składniki: makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), kielbasa śląska (mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, ostroska), ser edamski tłusty („mleko” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), cebula, pomidory w puszcze całe, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30% „czosnek, sól biała, pieprz**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka szwedzka 70 g

Składniki: ogórek kiszony, olej rzepakowy, cebula

Woda 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka wiosenna 70 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperk, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól)

Woda 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Składniki: ziemniaki, sól biała

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 gSkładniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Płatki ryżowe na mleku** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko „lacie”** (**mleko**)), płatki ryżowe**Dżem truskawkowy, niskosłodzony**

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca

pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Herbata melisa 150 ml

Składniki: woda, herbata z melisy z truskawką (ziele melisy, owoc truskawki, owoc jabłka, hibiskus)

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronemSkładniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), marchew, pietruszka, por, smietana 18% (z **mleka**), koperk, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pierogi ruskie** 150 gSkładniki: mąka **pszenna**, typ 450, ziemniaki, ser twarogowy półtłusty („polmle” **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), cebula, olej rzepakowy, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, sól biała**Surówka wiosenna** 70 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperk, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól)

Woda 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Śniadanie

Chleb pszenny graham 35 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Pomidor „Tarczyński” z ketchupem**Składniki: szynka z kurczaka (p. bezglutenowy), ketchup (pomidor, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), woda, sól biała, skrobia ziemniaczana, **czosnek** suszony, majeranek, papryka słodka**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 mlSkładniki: **mleko „lacie”** (**mleko**)**Herbata owocowa** 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad**Rosół drobiowy z makaronem** 200 mlSkładniki: woda, kurczak, tuszka, makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), marchew, pietruszka, por, smietana 18% (z **mleka**), koperk, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Filet z kurczaka panierowany** 80 gSkładniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mleko **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Składniki: ziemniaki, sól biała

Śniadanie

Chleb pszemno-żytni 35 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Dobra”** 15 g

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

Twarożek ze szczypiorkiem 30 gSkładniki: ser twarogowy półtłusty („polmle” **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko „lacie”** (**mleko**)), szczypiorek**Rzodkiewka** 30 g

Składniki: woda, herbata owocowa

Herbata owocowa 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 200 mlSkładniki: woda, kurczak, tuszka, makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), marchew, pietruszka, por, smietana 18% (z **mleka**), koperk, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Filet z kurczaka panierowany** 80 gSkładniki: mięso z pierśi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mleko **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))**Woda** 150 ml

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z selera i brzośkwini 77 gSkładniki: **sele** korzeniowy, broszkwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółta jaj kurzych (7,0%))

Śniadanie II

Banan 30 g

Energia: 1011 kcal

Białko 48,8

Tłuszcz 36,8

Węglowodany 117,8

Śniadanie II

Banan 30 g

Energia: 1011 kcal

Białko 48,8

Tłuszcz 36,8

Węglowodany 117,8

Śniadanie II

Banan 30 g

Energia: 1011 kcal

Białko 48,8

Tłuszcz 36,8

Węglowodany 117,8

Śniadanie II

Banan 30 g

Energia: 1011 kcal

Białko 48,8

Tłuszcz 36,8

Węglowodany 117,8

Śniadanie II

Banan 30 g

Energia: 1011 kcal

Białko 48,8

Tłuszcz 36,8

Węglowodany 117,8

Śniadanie II

Banan 30 g

Energia: 1011 kcal

Białko 48,8

Tłuszcz 36,8

Węglowodany 117,8

Śniadanie II

Banan 30 g

Energia: 1011 kcal

Białko 48,8

Tłuszcz 36,8

Węglowodany 117,8

Śniadanie II