

Poniedziałek 15.12.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka poznańska - mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 35g

Masło -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-3g

kiełbasa krakowska -mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu -15g

sałata-10g, **pomidor**-20g, **ogórek zielony** -20g

Melon – 45g

Napój: Kawa Inka -**mleko**2%, kawa zbożowa 5g 250ml

***alergeny**

295 kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energii)

Obiad:

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami - woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g ,mięso wieprzowe 30g ,mięso wołowe 20g, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g ,ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Duszone mięso wieprzowe w sosie pieczeniowym- mięso od szynki wieprzowe 100g , cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Kasza pęczak – 150g

Ogórek kiszony- 120g

***alergeny**

WO-756 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Ciasto marchewkowe - mąka pszenna 40g, jaja 10g, mleko 20g, marchew 50g, cukier 5g – 125g

Cząstki pomarańczy – 45g

Herbata owocowa 250ml.

***alergeny**

124 kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 16.12.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb razowy - mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże, **jaja** -35g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aroma-3g

ser biały-**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych-60g, **pomidor**-20g, **sałata**-10g

szczypiorek-10g

Banan – 45g

Napój: Herbata z cytryną - woda, napar z herbaty, cytryna -250ml

***alergeny**

228 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z soczewicy z kielbasą i ziemniakami- woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 30g, ziemniaki 20g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Makaron z malinami i polewą jogurtową mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, maliny mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Szwedzki stół owoców/ Herbata

***alergeny**

WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Bułka drożdżowa z owocem-mąka **pszenna** 60g, **mleko** 2% tłuszczu 40g, **jaja**, sól 5g, olej rzepakowy 5g -110g

Kakao – mleko 2%, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu - 250ml.

***alergeny**

271 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 17.12.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja** -35g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

szynka drobiowa- mięso drobiowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 15g

ogórek zielony-15g, **sałata**- 15g

Pomarańcza cząstki – 45g

Zupa mleczna: płatki ryżowe na mleku -**mleko** 2% tłuszczu, płatki ryżowe-250g

Napój: herbata owocowa- woda, herbata owocowa- 250ml.

***alergeny**

318 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)***alergeny**

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa jarzynowa z ziemniakami- woda 160g, warzywa mrożone 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 20g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 330g

Makaron penne w sosie pieczarkowym- **makaron penne** 120g , pieczarki 40g, przyprawy 5g, - 200g

Ogórek Konserwowy 1 szt.

Smoothie /Kompot owocowy -250ml.

***alergeny**

WO-508 kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

Podwieczorek:

Rogal maślany – mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko**, drożdże, cukier – 45g **serkiem**

waniliowym – **śmietana**, **mleko w proszku**, wanilia, cukier - 50g

Morele suszone - 45g

Sok 100% - 250ml

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 18.12.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy - mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, nasiona **sezamu**, słonecznik, siemię lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g

masło-śmietanka, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat-3g

pasztet wieprzowy - mięso wieprzowe (81%), woda, **skrobia ziemniaczana**, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, **cukier(sacharoza)**, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu- 25g

sałata-20g, **pomidor**-20g

Jabłko – 45g

Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku mleko2%,**pszenica**,**mąka** kukurydziana – 120ml

Napój: Herbata z miodem- woda ,napar z czarnej herbaty, miód –250 ml

***alergeny**

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa grzybowa z makaronem- woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron** 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , grzyby mrożone 5g - 330g

Filet z ryby w panierce- **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól 5g, **bułka tarta** 10g ,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ananas 10g , papryka czerwona 10g - 150g

Ziemniaki z wody-200g

Surówka z kapusty kiszonej i marchewki - kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Kompot z suszu 250ml.

***alergeny**

WO-870 kcal-68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g;

Podwieczorek:

Buleczki z malinami-mąka **pszenna**, nadzienie malinowe, woda, cukier, olej rzepakowy, drożdże, **serwatka w proszku(z mleka)**, **masło**, żółtka **jaj**, sól, białka **mleka**, barwnik –karoteny, aromat. Produkt może zawierać **orzechy, soję**, nasiona **sezamu** - 80g

Napój: Kawa Inka -**mleko**2%, kawa zbożowa 5g 250ml

***alergeny**

296 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 19.12.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka grahamka -mąka **graham**, , mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g
masło- śmietanka, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-3g

połędwica sopocka -(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 15g
sałata – 20g, **pomidor** – 20g, **papryka zielona**- 20g

Gruszka- 35g

Napój: Mleko -mleko 2%, miód - 250 ml.

***alergeny**

268kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa krupnik z ziemniakami- woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g

Makaron spaghetti z sosem bolońskim - mięso wieprzowe z łopatki 80g , mąka **pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka **pszenna** 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5 g- 255g

Kompot malinowy -250 ml

***alergeny**

WO-503kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

Podwieczorek:

Batonik zbożowy – płatki zbożowe, orzechy – 90g

Pomarańcza

Kakao

***alergeny**

136 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 22.12.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka grahamka-mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 35g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat -3g

schab pieczony-mięso ze schabu (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu - 15g

sałata-10g, **pomidor**- 20g

Mix owoców – 65g

Napój: kawa Inka- zboża72% (**jęczmień, żyto**), cykoria, burak cukrowy -prażone **z mlekiem mleko 2% tłuszczu** -250ml.

***alergeny**

325 kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa marchewkowa z ziemniakami woda 160g, marchewka 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g-330g

Placki z jabłkami - **mąka** pszenna 40g , **jaja** 10g, **mleko 2%** 30g, jabłka 70g , olej rzepakowy 10g – 160g

Herbata malinowa – 250 ml

Mix owoców

alergeny

WO-725 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Gofry z owocami i cukrem pudrem – mąka pszenna, jaja, mleko 2%, świeże owoce, cukier puder

Mleko 2% - 250 ml

***alergeny**

125 kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 23.12.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka ziarnista - mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier -35g

masło -**śmietanka**, **serwatka** emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-3g
szynka wiejska -(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 15g

Sałata 15g, **Pomidor** 15g

Mix owoców – 65g

Zupa mleczna: kasza manna na mleku - **mleko**2% tłuszczu, kasza manna – 150ml.

Napój: Herbata z cytryną - woda, napar z herbaty, cytryna -250ml.

***alergeny**

238 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa krupnik z ryżem- woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , ryż 15g – 330g

Paluszki rybne - **filet** z ryby 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 10g- 120g

Ziemniaki – 150g

Ogórek konserwowy – 1szt

Herbata – 250 ml

***alergeny**

WO-710 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Pieczywo chrupkie - mąka **pszenna**, cukier, ekstrakt jabłkowy, sól, mąka z **pszenicy orkisz** (1%), mąka z **amarantusa** (1%), mąka z **komosy ryżowej** (1%), olej rzepakowy – 45g

Serek homogenizowany - śmietankowy- ser **twarogowy**, **śmietanka**, cukier, **skrobia** modyfikowana kukurydziana, żelatyna, substancja zagęszczająca (pektyny, **mączka** chleba świętojańskiego), białka **mleka** i naturalnego aromatu waniliowego - 15g

Mix warzyw – 65g

***alergeny**

245 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 29.12.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska - mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier-35g

masło-śmietanka, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-3g

Ser żółty - **mleko** pasteryzowane, sól, kultury bakterii fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna – 20g

papryka czerwona- 10g

pomidor – 10g

Napój: kakao - **kakao** o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) **z mlekiem mleko** 2%tłuszczu- 250ml

***alergeny**

319 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron** 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , koncentrat pomidorowy 30% 5g - (330g)

Jajo sadzone – **jajo** 1szt., sól 3g, olej rzepakowy 3 g – 1szt.

Ziemniaki z wody - 200g

Mizeria z jogurtem - ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 45g, przyprawy 5g - 150g

Kompot owocowy – 250 ml

***alergeny**

WO-615 kcal–60,4% dziennego zapotrzebowania

B-33g; W-90g; T-7g;

Podwieczorek:

Budyń waniliowy- **mleko** 2% 100 ml, cukier 5g, wanilia 5g – 110ml

Ciasteczko zbożowe – **płatki owsiane**, **mąka**, cukier, **masło** – 45g

Jabłko– 65g

***alergeny**

159 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 30.12.2025

Śniadanie:

Kanapka: pieczywo mieszane - mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier -35g

masło-śmietanka, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat -3g

jajo 1 szt.

sałata-10g,**pomidor**-20g, kiełki rzodkiewki – 10g

Żurawina – 45g

Napój: Mleko-mleko 2% tłuszczu -250ml.

***alergeny**

319 kcal

(35% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa rosół z zacierką woda - 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 10g, por 10g, zacierka 40g, mięso wieprzowe 25g ,mięso wołowe 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, przyprawy 10g- 330g

Makaron w sosie pieczarkowym - **makaron** 100g, pieczarki 50g, **jogurt** grecki 20g – 170g

Mix owoców – 90g

Kompot truskawkowy – 250ml

***alergeny**

WO-865 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g

Podwieczorek:

Ciasto drożdżowe – mąka **pszenna**, **mleko** 2%, **jaja**, drożdże, olej rzepakowy, jabłka 150g

Napój: Kakao

Gruszka

***alergeny**

252 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 31.12.2025

Śniadanie:

Kanapka: angelka - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **pszenny**, sól, drożdże, **jaja** – 35g

masło-śmietanka, , **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat -3g

twarożek ze szczypiorkiem – twaróg chudy, śmietana, sól 3g, szczypior 3g- 15g

Melon -35g

Zupa mleczna: płatki jaglane na mleku mleko2% 200 ml, **płatki jaglane** 20g – 220g

Napój: Herbata z dzikiej róży – woda, napar z herbaty -250ml

***alergeny**

334 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa ogórkowa z ziemniakami - woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, mięso z kurczaka 40g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 10g,ogórek kiszony 20g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -330g

Gulasz drobiowy w sosie koperkowym - mięso z kurczaka 100g, cebula 10g , **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , koper 10g- 180g

Kasza jęczmienna – 120 g

Surówka marchewka z jabłkiem - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata z miodem – 250ml

***alergeny**

WO-584kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Cząstki owoców z miodem – banan 30g, malina 30g, truskawka 30g, jabłko 30g – 120g

***alergeny**

125kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 02.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb tostowy - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości **soi**, **sezamu**, **jaja**-35g

masło-śmietanka, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-

karoten, aromat -3g

ser żółty **zapiiekany**- mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii mleczarskich, podpuszczka (naturalna lub mikrobiologiczna) -15g

ogórek zielony -15g, **sałata** -15g, **pomidor** -20g

Napój: Napój: Kawa Inka z mlekiem (mleko 2% kawa inka) 200ml.

***alergeny**

318kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z krupnik z ziemniakami - woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g

Naleśniki z twarogiem - **mąka** pszenna 80g , **jaja** 10g, olej rzepakowy 10g, twaróg chudy 15g – truskawki, cukier, sok z cytryny – 30g, **mleko2%** 30g – 160g

Herbata owocowa – 250 ml

Mandarynka

alergeny

WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Galaretka malinowo – jogurtowa z herbatnikami - galaretka malinowa w proszku, woda, jogurt naturalny ,cukier, żelatyna, herbatniki – 150g

Kiwi

***alergeny**

136 kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 05.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka - mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, nasiona **sezamu**, słonecznik, siemię lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier -35g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 3g

Jajecznica na maśle— jaja, masło – 65g

pomidor koktajlowy-20g, szczypiorek – 15g

Papryka czerwona paski— 45g

Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku mleko2%,**pszenica,mąka** kukurydziana – 150g

Napój :Herbata z cytryną -woda, napar z czarnej herbaty , cytryna- 250ml.

***alergeny**

236 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z zielonej fasolki z ziemniakami- woda 160g, marchewka 10g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, koper ogrodowy 15g, mięso z kurczaka 20g, fasolka zielona mrożona 60g, **makaron** 15g , sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g- 330g

Leczo warzywne z cukinią i papryką - papryka czerwona 60g, cebula 40g, cukinia 40g, marchew 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, przyprawy 10g – 170g

Ryż – 90g

Kompot malinowy – 250ml

Jabłko

***alergeny**

WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Koktajl bananowy- **mleko 2%**, banan, miód - 160g

Biszkopty – **mąka** pszenna, **jaja**, cukier, miód, woda – 45g

Papryka żółta paski – 35g

***alergeny**

271 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)