

Poniedziałek 02.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka grahamka- mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 50g

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**

300 kcal

ok. 19% 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

Gulasz drobiowy w sosie własnym mięso z kurczaka 100g, cebula 10g , **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 170g

Placki ziemniaczane - **mąka** pszenna 30g, ziemniaki 50g, cebula 10g, **jaja** 10g, przyprawy 5g, olej 5g -110g

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka zielonego- kapusta pekińska 70g, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 30g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

alergeny

680 kcal

ok. 33% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~80 g | T ~23 g

Podwieczorek:

serek wiejski-**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych – 80g.

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

***alergeny**

170 kcal

ok. 11% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 03.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka ziarnista - mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier -50g

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

Salata 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**

310 kcal

ok. 19% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa gulaszowa z ziemniakami- woda 160g, mięso wieprzowe 45g, mięso wołowe 45g, marchew 10g, ziemniaki 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **mąka pszenna** 10g – 330g

Angielka – 35g

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

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

720 kcal

ok. 35% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~36 g | W ~80 g | T ~24

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**

230 kcal

ok. 14% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 04.03.2026

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

Morele suszone – 30g

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

***alergeny**

380 kcal

ok. 24% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Kotlet schabowy w panierce- schab wieprzowy 90g , mąka **pszenna** 10g ,olej
rzepakowy 5g , panierka: **bułka tarta, jaja, mąka pszenna** 10g , przyprawy 5g -
120g

Ziemniaki z wody – 160g

Mini marchewki - marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g

Smoothie / woda

***alergeny**

740 kcal

ok. 38% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~90 g | T ~27 g

Podwieczorek:

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

Ciasteczko zbożowe – **płatki** owsiane, **mąka**, cukier, **masło** – 20g

Ananas – 65g

***alergeny**

190 kcal

ok. 12% dziennego zapotrzebowania na energię

Czwartek 05.03.2026

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 – 20g

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

***alergeny**

380 kcal

ok. 24% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa dyniowa z ziemniakami - woda 160g, marchewka 20g , por 20g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 10g, dynia mrożona 45g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana** 12% 15g - 330g

Shorma wieprzowa - mięso wieprzowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g

Ryż – 120g

Surówka z białej kapusty i marchewki - kapusta biała 70g, marchew 20g, jabłko 30g, jogurt naturalny 30g - 150g

Sos czosnkowy – jogurt grecki 10g, czosnek 10g, przyprawy 5g – 25g

Kompot truskawkowy

***alergeny**

700 kcal

ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~85 g | T ~24 g

Podwieczorek:

Jogurt grecki z miodem- jogurt grecki 80g, miód 10g – 90g

Chrupki kukurydziane – 25g

Mango cząstki – 45g

***alergeny**

250 kcal

ok. 16% dziennego zapotrzebowania na

Piątek 06.03.2026

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

Frankfurterki z szynki – mięso wieprzowe, woda, przyprawy- 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**

320 kcal

ok. 20% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Filet z ryby w panierce -**filet** z ryby 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g,_olej rzepakowy 10g- 120g

Ziemniaki z wody-120 g

Surówka z selera i mango - seler 80g, mango 40g, jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g - 150g

Kompot wieloowocowy – woda 160ml, owoce mrożone 40ml- 200ml

Dodatki energetyczne

***alergeny**

710 kcal

ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~85 g | T ~24 g

Podwieczorek:

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

Jogurt naturalny do picia – 180g

***alergeny**

185 kcal

ok. 12% dziennego zapotrzebowania na energię

Poniedziałek 09.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka poznańska - mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 50g

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**

340 kcal

ok. 21% dziennego zapotrzebowania na energię

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

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

Kopytka – **mąka** pszenna 100g, **jaja** 20g , ziemniaki 80g -200g

Salatka szwedzka – ogórki konserwowe w zalewie- 120g

***alergeny**

700 kcal

ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~85 g | T ~24 g

Podwieczorek:

Ciasto marchewkowe - mąka pszenna 40g, jaja 10g, mleko 20g, marchew 50g,
cukier 5g – 80g

Cząstki pomarańczy – 45g

Kakao 150ml. – mleko 2% , kakao

***alergeny**

230 kcal

ok. 14% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 10.03.2026

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 zalewajka z kielbasą i ziemniakami woda 160g, kielbasa wiejska 50g, marchew
20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g , por 20g, **seler** 20g, **śmietana** 12% 10g,
sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, barszcz biały 10g– 330g

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

Herbata z cytryną- 250 ml.

Deser 1 szt.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

690 kcal

ok. 33% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~28 g | W ~90 g | T ~22 g

Podwieczorek:

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

Mleko- 150ml.

***alergeny**

240 kcal

ok. 15% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 11.03.2026

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 owsiane na mleku -**mleko** 2% tłuszczu, **płatki owsiane** -250g

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

***alergeny**

335 kcal

ok. 21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Obiad:

Zupa jarzynowa z zacierką - 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

Filet z piersi w panierce– mięso drobiowe filet z piersi 110g, **jaja**, bułka, panierka: **bułka tarta**, , olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g -125g

Ziemniaki z wody-120g

Surówka z białej kapusty marchewki, jabłka, jogurt naturalny- kapusta biała 70g, marchew 20g, jabłko 30g, jogurt naturalny 30g - 150g

Kompot owocowy -250ml.

Smoothie

***alergeny**

710 kcal

ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~90 g | T ~24 g***alergeny**

Podwieczorek:

Rogal maślany – mąka **pszenna**, jaja, mleko, drożdże, cukier – 30g **serkiem**

waniliowym – śmietana, mleko w proszku, wanilia, cukier – 30g

Morele suszone – 15g

Sok 100% - 100 ml.

***alergeny**

255 kcal

ok. 16% dziennego zapotrzebowania na energię

Czwartek 12.03.2026

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-50g

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

parówki wieprzowe - 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**

350 kcal

ok. 22% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Pierogi z mięsem i okrasą- mąka pszenna – 45 g, woda – 20 g, jajo – 15 g, olej rzepakowy – 3 g, sól – 1 g, mięso wieprzowo-drobiowe gotowane– 35 g, cebula duszona – 6 g

bułka tarta – 3 g, przyprawy – 2 g, cebula smażona – 4 g

masło klarowane lub olej rzepakowy – 6 g – 140g

Kompot malinowy -250 ml.

Owoc 1szt.

***alergeny**

615 kcal

ok. 30% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~90 g | T ~22 g

Podwieczorek:

Bułeczki 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** – 40g

Mleko 2%-150 ml.

***alergeny**

205 kcal

ok. 13% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 13.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka grahamka -mąka **graham**, , mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-60g **masło- śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-3g

polędwica miodowa -(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: Kawa inka – mleko 2%, kawa inka - 250 ml.

***alergeny**

370 kcal

ok. 23% 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

Filet z ryby w sosie słodko kwaśnym - **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

Herbata owocowa 250ml.

Dodatki energetyczne

***alergeny**

680 kcal

ok. 33% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~85 g | T ~23 g;

Podwieczorek:

Salatka owocowa – jabłko 40g, banan 40g, gruszka 40g, pomarańcza 40g – 160g

Jogurt naturalny 1 szt.

Herbatniki miodowe – 15g

***alergeny**

220 kcal

ok. 14% dziennego zapotrzebowania na energię

Poniedziałek 16.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb graham -mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości **soi**, **sezamu**, **jaja**-50g

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

pasztet z indyka - mięso z indyka (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**-10g, **pomidor**-10g

Mandarynka – 35g

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

***alergeny**

335 kcal

ok. 21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Schab w sosie własnym - schab wieprzowy 90g, cebula 10g, mąka **pszenna** 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, -160g

Kasza kus kus – 170g

Surówka z marchewki i jabłka - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

715 kcal

ok. 35% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~88 g | T ~24 g

Podwieczorek:

Serek ziarnisty z miodem – mleko, cukier, podpuszczka, miód – 70g

Wafle ryżowe 1 szt.

Marchew w słupkach – 25g

***alergeny**

185 kcal

ok. 12% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 17.03.2026

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-45g

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

Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem – **jaja**, masło, szczypior – 60g

pomidor koktajlowy-20g,**szczypiorek** 25g

Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku mleko2%,**pszenica**,**mąka** kukurydziana – 160g

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

***alergeny**

355 kcal

ok. 22% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa koperkowa z kaszą jaglaną - woda 160g, marchewka 20g, por 10g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 20g, mięso z kurczaka 60g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana** 12% 10g - 330g

Kotlet mielony- mięso wieprzowe mielone łopatką 80g, **jaja** 5g, panierka: bułka tarta 10g, olej rzepakowy 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, - 110g

Ziemniaki – 160g

Buraczki zasmażane – buraki 80g, zasmażka 20g – 100g

Soczek kartonik

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

780 kcal

ok. 38% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~95 g | T ~27 g

Podwieczorek:

Ciasto drożdżowe – mąka pszenna, mleko, cukier, drożdże, masło – 40g

Gruszka cząstki – 45g

Napój: Mleko – mleko 2% - 150ml.

***alergeny**

235 kcal

ok. 15% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 18.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska -mąka pszenna, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 35g, **masło**-**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

szynka wiejska -mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe- 15g

szczypiór - 20g, **pomidor**-20g, **sałata** 15g

Ananas – 45g

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

***alergeny**

332kcal

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

Obiad:

Zupa z brokuł z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, brokuły 50g , por 10g ,
seler 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g,
wołowina-antrykot 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Shorma z kurczaka - mięso drobiowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g

Frytki – 100g

Surówka z kapusty włoskiej, papryki i ogórka zielonego – kapusta pekińska 90g,
papryka 30g, ogórek zielony 30g – 150g

Smoothie / woda

***alergeny**

660 kcal

ok. 32% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~85 g | T ~23 g

Podwieczorek:

Shake czekoladowy – **mleko**, kakao, miód 150ml.

Winogrono – 50g

***alergeny**

220 kcal

ok. 14% dziennego zapotrzebowania na energię

Czwartek 19.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże-35g
masło-śmietanka, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-
karoten, aromat -3g

papryka żółta-20g

kiełbasa krakowska -mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól,
błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza),
aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn
sodu - 20g

Banan – 45g

Napój: Kawa Inka -mleko2% kawa zbożowa – 250ml.

***alergeny**

350 kcal

ok. 22% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa meksykańska - woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, czerwona fasola 10g, kukurydza 5g, ziemniaki 15g, mięso wieprzowe 20g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, cebula 5g, papryka 5g, pieczarki 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g -330g

Pieczyno – 50g

Panekki z polewą jogurtową - mąka pszenna 70g, jaja 20g, mleko 2% 30g, jogurt naturalny 50g – 170g

Kompot owocowy – woda , mrożone owoce leśne – 250ml

***alergeny**

650 kcal

ok. 32% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~95 g | T ~17 g

Podwieczorek:

Kanapka: bułka angielska -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, jaja- 35g **masło-śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

Domowa nutella – **masło**, kakao – 8g

Mandarynka – 45g

Kakao - mleko2%,kakao gorzkie- 150ml.

***alergeny**

255 kcal

ok. 16% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 20.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka mini grahamka-mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemię lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby **owsiane**, słód **żytni** mielony, drożdże, **margaryna**, zioła- lubczyk, emulgator E472e, mąka **sojowa**, -35g

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

serek biały -**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g

Papryka żółta- 25g

Bakalie – 15g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku -kasza manna, **mleko** łaciate 2% tłuszczu-
250g

Napój: Melisa-woda, napar z melisy -250 ml.

***alergeny**

395 kcal

ok. 25% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa zacierka na rosole - woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym- filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja, mąka pszenna, mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-160g

Trio warzywne - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 5 g, masło klarowane 5g – 145g

Herbata owocowa 250ml.

Dodatki energetyczne

***alergeny**

760 kcal

ok. 37% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~33 g | W ~85 g | T ~22 g

Podwieczorek:

Koktajl malinowo – bananowy – mleko, malina, banan, miód – 180 ml

Ogórek zielony słupki – 45g

Ciasteczko owsiane – 15g

***alergeny**

225 kcal

ok. 14% dziennego zapotrzebowania na energię

Poniedziałek 23.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni - mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości **soi, sezamu, jaja**-50g

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

szynka z indyka - 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,**pomidor**-20g

Mix owoców - 50g

Napój: Napój: Kawa Inka z mlekiem (mleko 2% kawa inka) 250ml.

***alergeny**

335 kcal

ok. 21% 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

Gulasz duszony z warzywami - szynka wieprzowa 100g, cebula 10g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 50g , mąka **pszenna** 10g , woda 40g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g - 220g

Kasza jęczmienna -200g

Owoc 1szt.

***alergeny**

720 kcal

ok. 35% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~35 g | W ~90 g | T ~24 g

Podwieczorek:

Galaretka malinowo – jogurtowa – żelatyna, cukier, barwnik spożywczy, aromaty, **mleko2%**, bakterie jogurtowe, malina – 180g

Herbatniki maślane- **mąka** pszenna, **mleko**, **masło**, cukier, **jaja**, aromat waniliowy – 20g

Kiwi 1 szt.

***alergeny**

240 kcal

ok. 15% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 24.03.2026

Śniadanie:

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

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

jajo – jaja 1 sz.– 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**

340 kcal

ok. 21% 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

Makaron razowy typu „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

Deser 1 szt.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

670 kcal

ok. 32% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~95 g | T ~22 g

Podwieczorek:

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

Biszkopty – **mąka** pszenna, **jaja**, cukier, miód, woda – 20g

Papryka żółta paski – 35g

***alergeny**

220 kcal

ok. 14% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 25.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja** -50g

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

powidła truskawkowe – truskawki 89%, żelatyna, woda, cukier – 10g

Marchew słupki – 45g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku – mleko 2%, **kasza** manna – 160g

Napój: Herbata z cytryna – woda, herbata, cytryna – 250ml.

***alergeny**

305 kcal

ok. 19% 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, ziemniaki 15g , sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g- 330g

Pierogi z białym serem i polewą jogurtową - mąka **pszenna** 100g, twaróg chudy 50g, woda 10g, cukier 5g, skrobia modyfikowana 25g, olej rzepakowy 5g, sól 5g , **jogurt naturalny** 50g - 250g

Sok 100%/ Smoothie

Owoc 1 szt.

***alergeny**

640 kcal

ok. 31% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~100 g | T ~19 g

Podwieczorek:

Kanapka: mini grahamka -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja** -35g

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

papryka zielona 15g, **pomidor** 15g

Napój: Napój: Kawa Inka z mlekiem (mleko 2% kawa inka) 150 ml.

***alergeny**

240 kcal

ok. 15% dziennego zapotrzebowania na energię

Czwartek 26.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka mini grahamka-mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemę lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby **owsiane**, słód **żytni** mielony, drożdże, **margaryna**, zioła- lubczyk, emulgator E472e, mąka **sojowa**, -35g

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

serek wiejski z rzodkiewką -(**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g

Papryka żółta 25g, **Banan** 20g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku kasza manna, **mleko** łaciate 2% tłuszczu-250g

Napój: Melisa - woda, napar z melisy -250 ml.

***alergeny**

365 kcal

ok. 23% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa rosół z makaronem- (woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, makaron mąka **pszenna**, **jaja** 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g - 330g

Udko z pieca - mięso drobiowe 110g, olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g - 125g

Ziemniaki z wody – 200g

Mini marchewki - Marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 5g - 145g

Soczek 1 szt.

***alergeny**

730 kcal

ok. 35% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~90 g | T ~22 g

Podwieczorek:

Salatka owocowa – jabłko 40g, gruszka 40g, banan 40g, winogrono 40g

Biszkopty – mąka **pszenna**, **jaja**, skrobia ziemniaczana

Napój: Woda z cytryną i miętą – 250 ml

***alergeny**

240 kcal

ok. 15% dziennego zapotrzebowania

Piątek 27.03.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże -35g
masło-śmietanka, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

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

serek almette – ser twarogowy, białka mleka 25g

Melon – 45g

Zupa mleczna : płatki ryżowe na mleku – mleko2%, płatki ryżowe – 200g

Napój: **Mięta**-woda, napar z miętą-250ml.

***alergeny**

340 kcal

ok. 21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem woda 160g ,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, ryż 20g , **śmietana** 12% 15g, sól 5g , pieprz czarny mielony 10g - 330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja**, **mąka pszenna**, **mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-160g

Surówka z marchewki i pora – marchew 90g, por 20g, jogurt naturalny 35g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa 250ml.

Dodatki energetyczne

***alergeny**

730 kcal

ok. 35% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~90 g | T ~23 g

Podwieczorek:

Koktajl z borówek z nasionami chia- Mleko pasteryzowane żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych **Zawartość tłuszczu:** 1,5 % , nasiona chia – 250ml

Banan – 45g

***alergeny**

190 kcal

ok. 12% dziennego zapotrzebowania na energię

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn nie zależnych od szkoły