

Środa 07.01.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka mini grahamka -mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemię lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby **owsiane**, sól **żytni** mielony, drożdże, **margaryna**, ziola- 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**

278 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z grochowa z ziemniakami– woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, groch łupany 30g, ziemniaki 20g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Knedle z morelą i polewą jogurtową - mąka **pszenna** 50g, twaróg chudy 40g, jogurt naturalny 50g , cukier 10g - 150g

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

Sok 100%

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

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

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

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

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 08.01.2025

Śniadanie:

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

przysmak puchatka- 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

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

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

***alergeny**

328 kcal

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

275 kcal

Obiad:

Zupa kalafiorowa z zacierką - woda 160g, marchewka 20g, kalafior 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

Pulpety w sosie pomidorowym - mięso wieprzowe 90g, **jaja** 5g., cebula 10g, koncentrat pomidorowy 20g, olej rzepakowy 5g, woda 40g, **przyprawy** 5g - 175g

Kasza kus kus – 200g

Ogórek konserwowy 1 szt.

***alergeny**

WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Salatka owocowa – banan, jabłko gruszka, śliwka, herbatniki, miód

Napój: Kakao

***alergeny**

286 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 09.01.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenney- 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 drobiowa– mięso drobiowe 87%, przyprawy – 15g

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

***alergeny**

318 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 20g ,
śmietana 12% 15g, sól 5g , pieprz czarny mielony 10g - 330g

Filet z ryby w panierce -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-200g

Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki– marchew 90g, kapusta kiszona 50g, olej 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa – 250 ml

***alergeny**

WO-858 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

Podwieczorek:

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

***alergeny**

136 kcal

(12% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 12.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g

masło -**śmietanka, serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g

szynka wiejska – mięso drobiowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki

roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty,
przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20substancja konserwująca: azotyn sodu 25g
sałata – 10g, pomidor – 10g, papryka czerwona 10g

Mix owoców – 45g

Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier,
witaminy -100g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.
mleko 2%

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z brokuł z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, brokuł 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

Kurczak w pięciu smakach – filet z kurczaka 100g, cebula 10g ,warzywa mrożone:
marchew, papryka, kalafior 50g , mąka **pszenna** 10g , woda 30g, sól 5g , pieprz
czarny mielony 5g, koncentrat pomidorowy 5g, ananas 5 g - 220g

Ryż – 120g

Owoc – 1szt.

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Budyń waniliowy – **mleko** 2%, cukier 2g, skrobia ziemniaczana, wanilia – 150g

Ciasteczko owsiane – **płatki** owsiane, **masło**, **mleko**, cukier, **mąka** pszenna- 35g

Winogrono – 45g

***alergeny**

246 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 13.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny - **mąka** pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-
karoten, aromat – 5g

Kabanosy wieprzowe – mięso wieprzowe 85%, przyprawy – 45g

Rzodkiewka – 10g, papryka czerwona 10g

Melon – 25g

Zupa mleczna: Musli z mlekiem – **mleko 2%**, **płatki** zbożowe, owoce suszone,
otręby – 250ml

Napój: Herbata – woda, herbata – 250ml

***alergeny**

335kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

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

Ziemniaki – 120g

Mizeria – 130g

Herbata z cytryną – woda 160g, herbata, cytryna – 250ml

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: rogalik maślany - **mąka** pszenna, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, aromat – 3g

Miód – woda, białka, witaminy – 15g

Banan 1 szt.

Napój: Kakao z mlekiem – **mleko 2%**, kakao– 250g

***alergeny**

151kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Środa 14.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska- mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

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

karoten, aromat – 3g

serek śmietankowy – **twaróg** półtłusty, **jogurt** naturalny, szczypiorek – 15g

Ogórek zielony słupki – 15g

Zupa mleczna: Kasza manna – **mleko 2%**, **kasza** manna – 250ml

Napój: Mięta – woda, mięta – 250 ml

***alergeny**

248 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa zalewajka z 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

Pieczyno – 15g

Kluski leniwe na maselku – twaróg 120g, **jaja** 20g, **mąka** pszenna 25g,cukier 5g – 150g

Marchewka z brzoskwinia - marchew 100g, brzoskwinia 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

Smoothie

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: mini grahamka - **mąka** pszenna, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- **śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, aromat – 3g

Kielbasa żywiecka- mięso wieprzowe, przyprawy, woda – 25g

Papryka zielona – 15g

Napój: Kakao z mlekiem – **mleko 2%**, kakao– 250g

***alergeny**

269 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 15.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb 100% żytni - mąka **żytnia mleko**, **masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g

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

ser żółty - twaróg półtłusty, **jogurt** naturalny, – 25g

ogórek zielony 10g , **pomidor** 15g

Mandarynka

Napój: Kawa inka z mlekiem – mleko2%, kawa inka – 250ml

***alergeny**

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

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

Kasza kus kus – 100g

Surówka z kapusty białej ,marchewki i jabłka - kapusta pekińska 70g, marchew 40g, jabłko 30g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Jogurt danone do picia – **mleko**, bakterie probiotyczne, cukier, woda- 125ml.

Wafle bez cukru przekładane miodem – **mąka** pszenna, tłuszcz roślinny, białka roślinne, miód – 35g

Pomarańcza cząstki – 25g

***alergeny**

161 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 16.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny - mąka **pszenna, mleko, masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g

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

parówki wieprzowe – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 45g

Papryka żółta 15g, pomidor 15g

Winogrono

Zupa mleczna: kasza manna z mlekiem- mleko 2%, **kasza manna** – 50g

Napój: Herbata czarna– woda, herbata 250g

***alergeny**

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa kasza manna 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

Paluszki rybne - 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-(200g)

Marchewka z groszkiem marchew z groszkiem 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g

Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g

Dodatki energetyczne; suszone owoce, orzechy

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Bułka drożdżowa z kruszonką – drożdże, **jaja, mleko, masło, mąka** pszenna – 35g

Gruszka 1 szt.

Napój: Mleko – mleko 2 % - 250g

***alergeny**

161 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Poniedziałek 19.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny, mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 40g

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

Szynka wiejska -mięso wieprzowe (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki

roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 35g
sałata-10g, pomidor-20g, ogórek zielony- 20g

Mix owoców

Zupa mleczna: kasza manna na mleku - **mleko 2%** , kasza manna , może zawierać **gluten**– 250g

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

***alergeny**

261 kcal

26% dziennego zapotrzebowania na energii

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

Chili concarne – mięso mielone 80g, papryka mrożona 20g, fasola czerwona 20g, kukurydza 20g, woda 10g – 150g

Ryż - 200g

Soczek 1 szt.

***alergeny**

WO-518kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: masło -**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 3g, bułka angielska- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja** – 40g

Domowa nutella – masło, kakao o obniżonej zawartości cukru – 5g

Napój: Mleko – **mleko 2%**, 250ml.

Banan 1szt.

***alergeny**

138kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wtorek 20.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni 100% ,mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja**- 40g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, aromat- 5g

parówki z szynki – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól,

błonnik roślinny (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier (sacharoza),
aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20 substancja konserwująca: azotyn
sodu 30g

papryka czerwona – 10g, pomidorki koktajlowe – 10g

Napój: Kawa Inka z mlekiem – mleko 2% kawa zbożowa – 250 ml.

mleko 2%

***alergeny**

253 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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

Herbata owocowa – woda, herbata owocowa – 250g

Woda, Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Koktajl malinowy z jogurtu greckiego - Woda: 76,5 g

białko: 3,8 g, tłuszcz: 0,8 g, węglowodany: 18 g, błonnik pokarmowy: 0,2 g,
cholesterol: 9 mg, maliny, cukier 2g- 50g

Papryka paski – 15g

Ciasteczko zbożowe - **mąka** pszenna, **mąka** pełnoziarnista, **płatki** owsiane, **płatki**
orkiszowe, otręby – 35g

***alergeny**

241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 21.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni 100% ,mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól,
drożdże, **jaja**- 40g

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

aromat- 5g

wędlinka drobiowa – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier (sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20 substancja konserwująca: azotyn sodu 30g

papryka czerwona – 10g, **ogórek**- 10g

Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku - **mleko 2%** , płatki owsiane, może zawierać **gluten**– 250g

Napój: Herbata owocowa
mleko 2%

***alergeny**

319 kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z 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)

Kotlet schabowy w panierce w panco – mięso ze schabu 90g , mąka **pszenna 10g**, olej rzepakowy 10g, panierka: bułka panco, **jaja**, **mąka pszenna 10g**- 120g

Ziemniaki - 200g

Fasolka szparagowa- fasola zielona 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 5g

Woda - 250ml., **Smoothie**

***alergeny**

WO-516kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Jogurt naturalny - **mleko** pasteryzowane, **kultury bakterii** mlekowych- 1szt.

Chrupki kukurydziane - **Mąka** kukurydziana, woda, olej roślinny, sól – 25g

Mandarynka 1 szt.

***alergeny**

153kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 22.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: bagietka pszenna- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól,

drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

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

pasztet drobiowy- mięso drobiowe , warzywa, **tluszcz**, jajka, **bułka tarta**, przyprawy- 40g

sałata 10g, **ogórek kiszony** 10g

Mix warzyw

Napój: Kakao z mlekiem – mleko 2%, kakao o obniżonej zawartości cukru –250 ml.

***alergeny**

262 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z soczewicy z 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 filetem w sosie śmietanowym ze szpinakiem filet drobiowy 80g, **makaron** 100g, szpinak mrożony 50g, **jogurt grecki** 20g – 250g

Owoc 1 szt.,

Dodatki energetyczne.

***alergeny**

WO-658 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: pieczywo chrupkie- **mąka** pełnoziarnista, woda, sól, drożdże – 40g, **serek śmietankowy-** **mleko** pasteryzowane, **śmietanka**, sól, **białka** mleka – 35g

papryka żółta 10g, **rzodkiewka** 10g

Napój: Herbata z cytryną i miodem – woda, herbata, cytryna, miód – 250g

***alergeny**

149 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię

Piątek 23.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska - mąka **pszenna**, **mleko**, **masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g

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

Kabanosy – mięso wieprzowe80%, przyprawy- 35g

Papryka czerwona 15g

Zupa mleczna: płatki kukurydziane z mlekiem – mleko2% , płatki kukurydziane – 120g

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

***alergeny**

269kcal

21% 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 po grecku **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, panierka : **bułka tarta, jaja** 20g włoszczyzna mrożona 30g, koncentrat pomidorowy 30 % 10g - 185g

Ziemniaki z wody-(200g)

Herbata malinowa

***alergeny**

WO-780 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: bułka kajzerka - mąka **pszenna, mleko, masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g

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

powidła truskawkowe – truskawki 80%, cukier, sok z cytryny

Marchew słupki – 15g

Napój: Mleko -**mleko2%** - 250 ml.

***alergeny**

261 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Poniedziałek 26.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**-40g

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

karoten, aromat- 5g

kiełbasa szynkowa – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier (sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20 substancja konserwująca: azotyn sodu 30g, **rzodkiew** – 10g, **pomidor** – 10g

Jabłko - 60g

Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier, witaminy -100g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.
mleko 2%

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa pieczarkowa z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina- antrykot 20g, pieczarki 10g, marchew 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 20g, makaron razowy: **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 15g, **śmietana** 12% 15g -330g

Pyzy z mięsem – pyzy mrożone 100g, olej rzepakowy 5g, boczek wędzony 20g- 125g

Kapusta zasmażana - Kapusta kiszona 120g, słonina 10g, boczek 15g, przyprawy 5g - 150g

Sok 100%

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: bułka angelka mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g

Serek waniliowy – **twaróg**, cukier, **mleko**, wanilia – 15g

Mix warzywa - 35g

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

***alergeny**

241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Wtorek 27.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g

masło -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g

szynkowa domowa – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 30g, **sałata**– 10g, **pomidor** – 10g

Mix owoców - 60g

Zupa mleczna: Płatki jaglane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier, witaminy -100g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.
mleko 2%

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z kalafiorowa z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, kalafior 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

Kociołek warzywny z kielbasą i warzywami – kielbasa wieprzowe 50g , cebula 10g, papryka 10g, kalafior 10g, brokuły 10g, ziemniaki 10g,pomidory 10g, marchew 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Makaron penne – 120 g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Wafle andrut- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g

Powidła truskawkowe- truskawka 86%

Pomarańcza - 35g

Napój: Kakao – mleko 2% – 250ml.

***alergeny**

241 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Środa 28.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka chałka - **mąka** pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

Serek śmietankowy – **mleko**, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka, cukier - 25g

Papryka paski- 15g

Napój: Mleko – mleko 2% - 250 ml

***alergeny**

319 kcal

31% 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

Kebab wieprzowy – mięso od szynki 110g, przyprawy 20g, olej 10g – 140g

Ryż – 120g

Surówka białej kapusty, marchewki– Kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

smoothie / woda

***alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Batonik owsiany – **mąka** pszenna, ziarna – 125g

Jabłko– 45g

Napój: Kakao – mleko 2%

***alergeny**

158kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Czwartek 29.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

twarożek ze szczypiorkiem – twaróg półtłusty, **jogurt** naturalny, szczypiorek - 40g
pomidor- 15g,

Marchew słupki

Napój: Herbata – woda, herbata – 250 ml

***alergeny**

242 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa fasolowa 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

Makaron z twarogiem i jogurtem – mąka **pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 100g , **jaja, śmietana 12%-15g** ,**twaróg biały 90g** cukier 5 g – 210g

Herbata malinowa – 250 ml.

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: bułka pszenna- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

szynkowa wiejska – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 30g

pomidorki koktajlowe 45g

Napój: Mleko – mleko 2% - 250 ml

Banan – 50g

***alergeny**

261 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Piątek 30.01.2026

Śniadanie:

Kanapka: chleb graham - mąka **graham mleko, masło** woda, sól, drożdże, cukier – 40g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g

Kielbasa wiejska – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 45g

Salata, ogórek kiszony – 65g

Zupa mleczna: Granola z mlekiem- mleko 2%, **płatki** zbożowe, owoce suszone, **orzechy-** 125g

Napój: Herbata czarna z miodem – woda, herbata, miód – 250ml

***alergeny**

269kcal

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 panierce 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 -120g

Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna 250 g

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Salatka owocowa z miodem – jabłko, gruszka, mandarynka, winogrono – 150g

Jogurt naturalny - **mleko** pasteryzowane odtłuszczone, truskawki: około 7-20%,
cukier 3g, skrobia, kultury bakterii **jogurtowych** – 250 ml

***alergeny**

151 kcal

12% dziennego zapotrzebowania na energię