

📅 19.01.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z pieczywa graham z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym 65 g

Składniki: 20 g ogórek, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Czekoladowy budyń jaglany z wiśniami 100 g

Składniki: 70 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g kasza jaglana, 1 g kakao deco morreno

Posiłek

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g ziemniaki, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

Obiad

Makaron ze szpinakiem i twarogiem 180 g

Składniki: 50 g szpinak, mrożony, 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 30 g jabłko

📅 20.01.2026

Wtorek

Śniadanie

Makaron **pszenny** bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z pastą z dorsza, rzodkiewka 80 g

Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g **dorsz** świeży (**ryba**), 20 g rzodkiewka, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki

Herbata owoce lasu, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owoce lasu (kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody)

Śniadanie II

Mus z awokado, banana i truskawek z jogurtem greckim 120 g

Składniki: 48 g banan, 40 g awokado, 35 g truskawki, mrożone, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Posiłek

Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g ryż biały, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Ziemniaki 80 g

Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym 60 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 5 g cebula, 5 g koperek, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Surówka szwedzka 50 g

Składniki: 40 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Kompot agrestowo - żurawinowy 150 g

Składniki: 100 ml woda, 30 g agrest, 20 g żurawina mrożona

📅 21.01.2026

Środa

Śniadanie

Kakao Deco Morreno 2 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką 75 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g papryka czerwona, 7 g masło ekstra (z **mleka**), 0,2 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Śniadanie II

Ciasto drożdżowe z jabłkami 50 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g jabłko, 10 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 1 g drożdże piekarskie, prasowane

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kaszotto jaglane z warzywami i kurczakiem 170 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g kasza jaglana, 20 g cukinia, 15 g papryka czerwona, 15 g papryka zielona, 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 4 g słonecznik, nasiona, 2 g czosnek

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 30 g śliwki

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 22.01.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Miód pszczeli 10 g

Banan 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu 135 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7.5 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Zupa cebulowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200 g

Składniki: 150 ml woda, 50 g ziemniaki, 50 g cebula, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy

Obiad

Kasza kuskus (pszenica) 20 g

Kotlet jajeczny pieczony w sosie chrzanowym 100 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 30 ml woda, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g chrzan, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 50 g

Składniki: 40 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 1 g olej rzepakowy, 0 g por

Kompot truskawkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 35 g truskawki, mrożone

📅 23.01.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki **jęczmienne** 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb dyniowy 20 g

Składniki: naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, siód **żytni**, sól

Masło ekstra (z **mleka**) 5 g

Pasztet z ciecierzycy pieczony 30 g

Składniki: 10 g ciecierzycza, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g natka pietruszki, 2 g olej rzepakowy

Ogórek kiszony 20 g

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie 130 ml

Składniki: 60 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g burak, 20 g banan

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g ryż biały, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Marchew z groszkiem, mrożona 50 g

Składniki: marchew 60%, groch zielony 40%

Kompot z czarnej porzeczki 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Pomarańcza 80 g

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Banan 100 g

Podwieczorek

Gruszka 80 g

Podwieczorek

Mango 80 g

26.01.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Płatki jęczmienne

15 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu

150 ml
- Chleb pełnoziarnisty z żyta

20 g
- Masło ekstra (z mleka)

5 g
- Twarożek z rzodkiewką

50 g
- Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 20 g rzodkiewka, 10 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii)

Herbata rooibos, bez cukru

150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Mus szpinakowo - ananasowy

120 g

Składniki: 90 g ananas, 30 g szpinak, mrożony

Posiłek

Barszcz czerwony z ziemniakami

200 ml

Składniki: 120 ml woda, 60 g ziemniaki, późne, 40 g burak, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa

20 g

Kotleciki z morszczuka

40 g

Składniki: 40 g morszczuk świeży (ryba), 8 g olej rzepakowy, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 1 g cebula, 1 g jaja kurze całe

Sos warzywny

30 ml

Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 10 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury barterii), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Surówka z marchewki i jabłka

50 g

Składniki: 40 g marchew, 10 g jabłko, 5 g olej rzepakowy

Kompot owocowy bez cukru

150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

27.01.2026

Wtorek

Śniadanie

- Płatki owsiane

15 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu

150 ml
- Chleb pszenno-żytni

20 g
- Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól
- Jajecznica ze szczypiorkiem

30 g
- Składniki: 30 g jaja kurze całe, 6 g szczypiorek, 3 g olej rzepakowy

Papryka czerwona

20 g

Herbata malinowa bez cukru

150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Koktajl z jagodami

100 g

Składniki: 80 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), 20 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej

200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 15 g kasza jęczmienna, pęczak, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 3 g dynia, pestki, łuskane, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Rolada z kurczaka z natką pietruszki

40 g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 4 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 3 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g jaja kurze całe, 0 g natka pietruszki

Sos porowy

30 ml

Składniki: 30 g por, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Ziemniaki

80 g

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

50 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowy, bez cukru

150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

28.01.2026

Środa

Śniadanie

- Płatki ryżowe

15 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu

150 ml
- Chleb dyniowy

20 g
- Składniki: naturalny zakwas żytni, pestki dyni, mąka żytnia, skód żytni, sól
- Masło ekstra (z mleka)

5 g
- Paszтет drobiowy z warzywami

30 g
- Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 5 g jaja kurze całe, 2 g cebula, 1 g ziola prowansalskie

Ogórek

20 g

Herbata miętowa, bez cukru

150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Mus z selera i banana

80 g

Składniki: 40 g seler korzeniowy, 40 g banan

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g ziemniaki, 45 g brokuły, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek

Obiad

Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej

110 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Sos chrzanowy

30 g

Składniki: 25 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g chrzan, 1 g pieprz, 1 g mąka pszenna, typ 450

Marchewka z groszkiem na parze

50 g

Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 4 g olej rzepakowy

Kompot z czarnej porzeczk

130 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g porzeczeki czarne, mrożone

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

29.01.2026

Czwartek

Śniadanie

- Kakao Deco Morreno

2 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu

150 ml
- Bułki pszenne zwykłe

30 g
- Składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier
- Masło ekstra (z mleka)

5 g
- Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem

20 g
- Składniki: 20 g kukurydza, mrożona, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

Mini marchewki

20 g

Śniadanie II

Budyń waniliowy z sosem malinowym

180 g

Składniki: 80 ml mleko krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g maliny, mrożone, 10 g żółtko jaja kurzego, 8 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g masło ekstra (z mleka)

Posiłek

Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami i mleczkiem kokosowym

200 ml

Składniki: 165 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 40 g ziemniaki, 15 g groszek zielony, mrożony, 10 g brokuły, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 1 g pieprz, 1 g ziola prowansalskie

Obiad

Naleśniki po meksykańsku z mięsem drobiowym, warzywami i sosem pomidorowym

210 g

Składniki: 50 ml mleko krowie uht, 3,2% tłuszczu, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g pulpa pomidorowa, 20 g mąka pszenna, typ 450, 10 g papryka czerwona, 9 g jaja kurze całe, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka, 0 g skrobia ziemniaczana

Kompot agrestowo - żurawinowy

150 g

Składniki: 100 ml woda, 15 g agrest, 15 g żurawina mrożona

30.01.2026

Piątek

Śniadanie

- Płatki kukurydziane

15 g
- Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu

150 ml
- Chleb pszenny zwykły

20 g
- Składniki: mąka pszenna, woda, suche drożdże, sól, cukier
- Masło ekstra (z mleka)

5 g
- Ser gouda tłusty

15 g
- Składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Pomidor

20 g

Herbata owoce lasu, bez cukru

150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owoce lasu (kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody)

Śniadanie II

Sok jabłkowy 100%

100 ml

Herbatniki pełnoziarniste

10 g

Składniki: pełnoziarnista mąka pszenna, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia pszenna, syrop ryżowy, sól,

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z kaszą jęczmienną

250 ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 10 g kasza jęczmienna, perłowa, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy

120 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g ciecierzycza konserwowa, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g jaja kurze całe

Sos paprykowy

30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Bukiet jarzyn

50 g

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g kalafior, mrożony, 10 g brokuły, mrożone, 3 g olej rzepakowy

Kompot wiśniowy

130 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy do picia 180 g

Składniki: 135 ml woda, 40 g truskawki, 4 g skrobia ziemniaczana

Podwieczorek

Mandarynki 100 g

Podwieczorek

**Kisiel brzoskwiniowy własnego
wyrobu** 160 g

Składniki: 100 g brzoskwinia, 40 ml woda, 12 g skrobia ziemniaczana, 5 g sok ze świeżej cytryny

Podwieczorek

Jabłko 80 g

Podwieczorek

Gruszka 100 g