

📅 02.02.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 140 ml

Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g
Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach 25 g
Składniki: 20 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g zioła prowansalskie
Papryka czerwona 20 g
Herbata żurawinowa 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Mus marchwiowo - dyniowy 100 g
Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

Krem z cukinii i batatów na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: 125 ml woda, 50 g cukinia, 25 g bataty, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g ziemniaki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Naleśniki z twarogiem, brzoskwiniami i sosem jogurtowo-truskawkowym 150 g
Składniki: 40 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g brzoskwinia, 25 g mąka **żytnia**, typ 720, 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g truskawki, mrożone, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 10 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli, 1 g cukier
Kompot owocowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 03.02.2026

Wtorek

Śniadanie

Kakao na mleku 140 ml
Składniki: 145 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika
Masło ekstra (z mleka) 5 g
Twarożek ze szczypiorkiem 20 g
Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Muffinki marchewkowe 65 g
Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g **jaja** kurze całe, 12 g marchew, 11 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml
Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Ryba duszona w warzywach 130 g
Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 10 g cebula, 1 g pieprz, 1 g olej rzepakowy
Kasza bulgur (pszenica) 20 g
Kompot gruszkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g gruszka

📅 04.02.2026

Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb żytni razowy 20 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.
Masło ekstra (z mleka) 5 g
Pasta z groszku 20 g
Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 5 g oliwa, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz
Rzodkiewka 20 g
Herbata rooibos, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Chrupki kukurydziane 10 g
Składniki: mąka kukurydziana, woda
Mus ananasowy 50 g
Składniki: 50 g ananas

Posiłek

Rosół drobiowy z makaronem 200 g
Składniki: 120 ml woda, 30 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry

Obiad

Gulasz drobiowy 80 g
Składniki: 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz
Ziemniaki z koperkiem 80 g
Składniki: 80 g ziemniaki, 3 g koperek
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 40 g
Składniki: 30 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 1 g natka pietruszki
Kompot śliwkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g śliwki

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

📅 05.02.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki orkiszowe 12 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 140 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**)
Pasta rybna z warzywami 30 g
Składniki: 15 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 1 g pieprz
Pomidor 20 g
Herbata truskawkowa, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Koktajl z jagodami 100 g
Składniki: 60 g czarne jagody, mrożone, 40 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 200 ml
Składniki: 125 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g fasolka szparagowa, mrożona, 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

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 60 g
Składniki: 20 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 6 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g cebula
Kasza gryczana 20 g
Sos warzywny 30 ml
Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz
Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki 40 g
Składniki: 20 g ogórek kiszony, 10 g pomidor, 10 g papryka czerwona, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy
Kompot porzeczkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g porzeczeki czarne, mrożone

📅 06.02.2026

Piątek

Śniadanie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica) 10 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka ze smalcem z fasoli, ogórek kiszony 70 g
Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ogórek kiszony, 10 g fasola biała, nasiona suche, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g jabłko, 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek
Herbata miętowa, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Jaglany budyń z jabłkiem słodzony daktylem 150 g
Składniki: 80 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 25 g jabłko, 15 g płatki jaglane, 3 g daktyle suszone, 0 g cynamon

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: 130 ml woda, 35 g brokuły, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g ryż biały, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 1 g czosnek

Obiad

Kotlet jajeczny 40 g
Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450
Ziemniaki z koperkiem 70 g
Składniki: 70 g ziemniaki, 1 g koperek
Sos paprykowy 30 g
Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana, 1 g pieprz
Kalafior 40 g
Kompot truskawkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Kiwi 80 g

Podwieczorek

Banan 80 g

Podwieczorek

Koktajl szpinakowo - bananowy

100 g

Składniki: 80 g kefir, 2% tłuszczu (z mleka), 10 g szpinak, mrożony, 10 g banan

Podwieczorek

Pomarańcza 80 g

Podwieczorek

Jabłko 80 g

📅 09.02.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Płatki jęczmienne

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

150 ml
- Chleb pszenny graham

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

8 g
- Ser twarogowy półtłusty (z **mleka**)

15 g
- Brokuły

20 g
- Herbata malinowa bez cukru

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

- Taca warzyw

100 g
- Składniki: 30 g marchew, 25 g kukurydza, mrożona, 25 g ogórek, 5 g olej rzepakowy, 2 g zioła prowansalskie

Posiłek

- Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

200 ml
- Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Pizza z szynką i czerwoną papryką

150 g
- Składniki: 29 g papryka czerwona, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g szynka z piersi kurczaka, 15 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 11 g cebula, 10 ml woda, 6 g olej rzepakowy, 3 g drożdże piekarskie, prasowane, 3 g sól biała, 2 g przyprawa ziołowa, 1.13 g czosnek
- Kompot jabłkowy

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 30 g jabłko

📅 10.02.2026

Wtorek

Śniadanie

- Kasza manna (**pszenica**)

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

150 ml
- Chałki pszenne

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

5 g
- Gruszka

20 g
- Miód pszczeli

10 g
- Herbata miętowa, bez cukru

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

- Budyń śmietankowy własnego wyrobu z musem malinowym

100 g
- Składniki: 80 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g maliny, mrożone, 8 g skrobia ziemniaczana, 6 g żółtko **jaja** kurzego, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Posiłek

- Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

200 g
- Składniki: 140 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kalafior, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Kociółek warzywny z soczewicą

100 ml
- Składniki: 34 g cukinia, 30 g pulpa pomidorowa, 23 g papryka czerwona, 11 g cebula, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g olej rzepakowy
- Kasza bulgur (**pszenica**)

20 g
- Kompot malinowy

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 25 g maliny, mrożone

📅 11.02.2026

Środa

Śniadanie

- Płatki owsiane

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

140 ml
- Chleb pełnoziarnisty z żyta

20 g
- Masło ekstra (z **mleka**)

6 g
- Ser gouda tłusty

10 g
- Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato
- Papryka czerwona

20 g
- Herbata z melisy bez cukru

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

- Sok marchwiowo-jabłkowy 100%

80 ml
- Biszkopty podłużne

10 g
- Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, sól

Posiłek

- Krem z marchewki z kaszą kuskus i pestkami dyni na wywarze warzywnym

200 ml
- Składniki: 150 ml woda, 63 g marchew, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza kuskus (**pszenica**), 3 g dynia, pestki, łuskane, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

- Kotlety z ziemniaków i białego sera

100 g
- Składniki: 80 g ziemniaki, 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 7 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe
- Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony

40 g
- Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony
- Sos warzywny

30 ml
- Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz
- Kompot porzeczkowy

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 25 g porzeczki czarne, mrożone

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

📅 12.02.2026

Czwartek

Śniadanie

- Płatki żytnie

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**)
- Jajko gotowane

23 g
- Składniki: 23 g **jaja** kurze całe
- Rzodkiewka

20 g
- Herbata truskawkowa, bez cukru

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

- Koktajl brzoskwiniowy

100 g
- Składniki: 50 g brzoskwinia, 50 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)

Posiłek

- Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

200 ml
- Składniki: 120 ml woda, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g ryż biały, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Potrawka z kurczaka

100 g
- Składniki: 40 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 30 ml woda, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g por, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz
- Ziemniaki z koperkiem

80 g
- Składniki: 70 g ziemniaki, 1 g koperek
- Kompot wieloowocowy bez cukru

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 10 g jabłko, 10 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

📅 13.02.2026

Piątek

Śniadanie

- Kakao na mleku

150 ml
- Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno
- Bułka pszenna z masłem

35 g
- Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 7 g masło ekstra (z **mleka**)
- Pasztet drobiowy z warzywami

20 g
- Składniki: 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie, 1 g olej rzepakowy
- Pomidor

20 g

Śniadanie II

- Pudding z kaszy manny z musem jabłkowo- dyniowym

120 g
- Składniki: 70 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g dynia, 20 g jabłko, 10 g kasza manna (**pszenica**), 8 g **jaja** kurze całe, 1 g miód pszczeli

Posiłek

- Barszcz z ziemniakami

200 ml
- Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 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

- Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym

120 g
- Składniki: 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 20 g ryż biały, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz
- Surówka z białej kapusty, marchewki i pora

40 g
- Składniki: 20 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g por, 4 g olej rzepakowy
- Kompot owocowy

100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Mus ananasowy 80 g

Składniki: 80 g ananas

Podwieczorek

Brownie z czerwonej fasoli 50 g

Składniki: 20 g fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), 14 g banan, 10 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 2 g kakao deco morreno, 0 g soda oczyszczona

Podwieczorek

Koktajl z mango 80 g

Składniki: 40 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 40 g mango

Podwieczorek

Pączki bananowe mini 50 g

Składniki: 30 g banan, 17 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy, 0.5 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), 0.2 g soda oczyszczona

Podwieczorek

Gruszka 80 g