

📅 05.01.2026 **Poniedziałek****Śniadanie****Herbata owocowa** 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb razowy 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól**Chleb jasny** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Ser żółty** 20 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii**Dżem brzoskwiniowy,****niskosłodzony** 20 g

Składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ogórek kiszony naturalnie 20 gSkładniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml**Obiad****Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym** 250 mlSkładniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, perlowa, cebula, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron z mąki durum z sosem bolognese z mięsem wieprzowym i pomidorami** 220 gSkładniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, oliwa, mąka **pszenna**, typ 450**Mix sałat z kukurydzą i sosem****winegret** 40 gSkładniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), oliwa, rukola, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), miód pszczeli, ocet jabłkowy**Mięta** 200 g**Dzień wolny**📅 07.01.2026 **Środa****Śniadanie****Herbata owocowa** 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb jasny 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Chleb pszenny graham** 25 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Serek tosza z koperkiem** 20 gSkładniki: ser biały (z **mleka**), **mleko**, sól, pieprz, koperek**Szynka wieprzowa** 20 gSkładniki: mięso wieprzowe, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczyca****Pomidor** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml**Obiad****Zupa pomidorowa z makaronem** 250 mlSkładniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Gulasz wieprzowy z pieczarkami, cukinią i marchewką** 120 gSkładniki: wieprzowina łopatką, woda, pieczarki świeże, cukinia, marchew, cebula, mąka **pszenna**, typ 750**Kasza jęczmienna, perlowa** 100 g**Surówka z ogórka kiszzonego z musztardą** 40 gSkładniki: ogórek kiszony (ogórki 67%, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach: czosnek, koper, chrzan, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy)**Mięta** 200 g

Składniki: woda, mięta

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 08.01.2026 **Czwartek****Śniadanie****Kawa zbożowa z mlekiem** 200 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Chleb wieloziarnisty** 50 gSkładniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Pasta z kurczaka z włoszczyzną** 20 gSkładniki: polędwica z piersi kurczaka, marchew, **seler** naciowy, pietruszka, korzeń, oliwa**Indyk pieczony** 20 gSkładniki: mięso z indyka, sól spożywcza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca****Ogórek** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml**Obiad****Krem z białych warzyw z grzankami na wywarze warzywnym** 250 mlSkładniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, fasola biała, nasiona suche, **seler** korzeniowy, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), por, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa, tymianek**Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem słonecznika** 70 gSkładniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, pieprz, sól biała**Ziemniaki puree** 130 gSkładniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała**Surówka z kapusty kiszzonej z żurawiną i oliwą** 80 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała 97%, marchew, sól), oliwa, żurawina suszona (żurawina 100%)

Kompot jabłko porzeczką 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczką czarne

📅 09.01.2026 **Piątek****Śniadanie****Płatki kukurydziane na mleku** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane**Kajzerka** 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Pasta z jaja z koperkiem i majonezem** 20 gSkładniki: **jaja** kurze całe, koperek, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), pieprz**Pomidor** 20 g**Papryka czerwona** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml**Obiad****Barszcz ukraiński zabielały z fasolą, ziemniakami i natką pietruszki** 250 mlSkładniki: woda, ziemniaki, burak, **seler** korzeniowy, marchew, fasola biała, nasiona suche, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), sól biała, pieprz, majeranek**Pampuchy na parze z nadzieniem orzechowo-kakaowym 2 szt** 120 gSkładniki: ziemniaki, nadzienie: [cukier, tłuszcze roślinne (rzepakowy), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, skrobia **pszenna**, mąka **sojowa**, serwatka w proszku (z **mleka**), emulgator: lecytyny z **soja**, aromaty (zawierają **orzechy**)], mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, **jaja****Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 50 gSkładniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii**Marchewka tarta z brzoskwinia i śmietaną** 40 gSkładniki: marchew, brzoskwinia, śmietana 12% (z **mleka**)**Kompot jabłko - agrest** 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Smoothie truskawkowe na jogurcie naturalnym 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 140 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Czekoladowe płatki zbożowe 10 g

Składniki: mąka: **pszenna, pszenna** pełnoziarnista, kukurydziana, cukier, syrop z **pszenicy** i słodu **jęczmienny**, kakao, olej słonecznikowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, sól, emulgator: lecytyny, aromaty, substancje wzbogacające: niacyna, witamina b6, tiamina, witamina d

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 150 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), banan, **orzechy arachidowe, orzechy włoskie**

Podwieczorek

Wafle ryżowe 6 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Serek wiejski z pomidorem 20 g

Składniki: serek wiejski (serek śmietankowy (z **mleka**), sól, białka **mleka**), pomidor

📅 12.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny)

Chleb jasny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb razowy 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Szynka drobiowa** 20 g

Składniki: mięso z indyka, sól, glukoza, błonnik **pszenny**, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **soja**, **seler**, **gorczycę**

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Owoc sezonowy 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze**warzywnym** 250 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Indyk w kawałkach z marchewką,**dynią, pomidorami i mlekiem****kokosowym** 120 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, dynia, pomidory w puszcze całe, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), marchew, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza bulgur (pszenica) 100 g**Surówka z białej kapusty z****kukurydzą i sosem majonezowym**

40 g

Składniki: kapusta biała, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Mięta 200 g

Składniki: woda, mięta

📅 13.01.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane, mango

Chleb pszenno-żytni 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Pasta z jaja i tuńczyka z natką** 20 g

Składniki: **jaja** kurze całe, **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), natka pietruszki, sól biała, pieprz

Pomidor 20 g**Rukola** 3 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku z**ciecierycą na wywarze warzywnym****z natką pietruszki posypana****grzankami pszennymi****pełnoziarnistymi** 250 ml

Składniki: woda, groszek zielony, ziemniaki, **seler** korzeniowy, marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), koperek, ciecierzycza, nasiona suche, sól biała, pieprz

Ryba Mintaj panierowany w bułce**tartej** 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki puree 130 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Sałłatka szwedzka 80 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), papryka czerwona, cebula, oliwa

Kompot jabłko - śliwka 200 ml

Składniki: kompot jabłko - śliwka

📅 14.01.2026 Środa

Śniadanie

Kakao z mlekiem 200 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chleb jasny 25 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb pszenny graham 25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Indyk pieczony** 20 g

Składniki: mięso z indyka, sól spożywcza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca**

Twarożek z koperkiem 20 g

Składniki: twarożek (ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)), koperek

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Owoc sezonowy 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml

Obiad

Domowy rosół na wywarze**drobiowo-warzywnym z****makaronem nitki z mąki durum z****lubczykiem** 250 g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpeciki z kurczaka z dodatkiem**soi w sosie pomidorowym z fasolką****szparagową 4szt/ 50g** 120 g

Składniki: woda, udko trybowane bez skóry, fasolka szparagowa, mrożona, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koperek, cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), skrobia ziemniaczana, czosnek, białko **sojowe**, błonnik **sojowy**, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż paraboliczny 100 g**Surówka z marchewki selera ze****śmietaną** 40 g

Składniki: marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**)

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

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

📅 15.01.2026 Czwartek

Śniadanie

Zacierka na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, zacierka (mąka **pszenna**, woda, kurkuma, witamina a)

Chleb wieloziarnisty 50 g

Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Szynka wieprzowa** 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczycę**

Pomidor 20 g**Papryka czerwona** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze**warzywnym** 250 ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy panierowany z**sezamem** 70 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **sezam**, nasiona, sól biała, pieprz

Ziemniaki 130 g**Surówka z czerwonej kapusty z****oliwą** 80 g

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, oliwa

Kompot jabłko porzeczką 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczki czarne

📅 16.01.2026 Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 ml

Składniki: woda, herbata owocowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny)

Kajzerka 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Jajko w sosie jogurtowo-****majonezowym** 50 g

Składniki: **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), koperek, sól biała, pieprz

Masło orzechowe 100% 20 g

Składniki: **orzechy arachidowe** 100% (**orzechy ziemne**)

Ogórek 20 g**Papryka czerwona** 20 g**Owoc sezonowy** 100 g**Sok jabłkowy 100%** 150 ml

Obiad

Zupa grochowa z kielbaską**wieprzową z ziemniakami, natką****pietruszką i majerankiem** 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kielbaska wieprzowa (mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca**)), groch, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Pierogi leniwe z twarogiem 180 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier, sól biała

Polewa jogurtowo - malinowa 50 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone

Jabłko prażone 40 g

Składniki: jabłko, cukier, przeciwutleniając: kwas l-askorbinowy

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Koktajl borówkowy na jogurcie naturalnym z płatkami owsianymi 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), borówki, płatki **owsiane**

Podwieczorek

Budyń waniliowy 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, masło ekstra (z **mleka**), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%).)

Podwieczorek

Babeczka z Torcikowej Chatki z porzeczką - wyrób domowy 1 szt. 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, proszek do pieczenia [wodorowęglan sodu], **mleko**, **jaja**, olej, porzeczka czerwona

Podwieczorek

Brioszka **pszenna** z twarogiem 50 g

Składniki: mąka **pszenna***, woda, cukier, twaróg [ser twarogowy chudy z **mleka** (cukier, sól, regulator kwasowości: kwasek cytrynowy, barwnik: karoteny, aromat waniliowy)], olej rzepakowy, drożdże, **jaja** kurze*, sól

Podwieczorek

Chleb chrupki 6 g

Składniki: pochodzące ze zbóż 95,1% mąka z **pszenicy**, otręby z **pszenicy**, olej rzepakowy, sól morską, emulgator: lecytyny (ze słonecznika).

Wegański smalczyk z fasoli 20 g

Składniki: jabłko, fasola biała, nasiona suche, oliwa, cebula