

Poniedziałek 02.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 27	Rogalik maślany – 40 g	Rogalik maślany (mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja , jogurt naturalny , mleko w proszku, drożdże, margaryna) – 40 g
	Domowy krem bananowo – kakaowy – 20 g	Domowy krem bananowo – kakaowy (banan, kakao, syrop klonowy) – 20 g
	Serek philadelphia – 20 g	Serek philadelphia (mleko pełne, śmietana (z mleka), koncentrat białek serwatkowych (z mleka), sól, stabilizator (guma guar), kwas (kwas cytrynowy)) – 20 g
	Kawa zbożowa Inka na mleku - 180 ml	Kawa zbożowa Inka na mleku (mleko 3,2% tł. woda, kawa zbożowa Inka (zboża 72% (jęczmień , żyto), cykorja, burak cukrowy – prażone)) – 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 80 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 19	Przekąska - banan – 80 g	banan – 80 g
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 25	Krem pomidorowo - paprykowy z dodatkiem selera naciowego z grzankami ziołowymi - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Pomidory, papryka seler naciowy – 100 g Przecier pomidorowy 30% - 30 ml Mięso z indyka – 40 g Grzanki ziołowe (chleb pszenny (mąka pszenna , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy), oliwa z oliwek, majeranek, tymianek, bazylia oregano, papryka słodka mielona) – 10 g Śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy: pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone – 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 360 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 45	Delikatne eskalopki drobiowe z pieca (70 g) w sosie koperkowo - śmietanowym (50 g)	Delikatne eskalopki drobiowe z pieca (70 g) w sosie koperkowo-śmietanowym (50 g) (eskalopki drobiowe, cebula, czosnek, koperek olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii), przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz)
	Kasza jęczmienna pęczak, parowana - 100 g	Kasza jęczmienna pęczak, ugotowana - 100 g
	Buraczki z jabłkiem na zimno - 40 g	Buraczki z jabłkiem na zimno (buraki, jabłko, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz) - 40 g
	Kompot śliwkowy – 200 ml	Kompot śliwkowy (woda, śliwki, jabłka) - 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Jogurtowy deser waniliowy z musem malinowym - 150 g	Jogurtowy deser waniliowy z musem malinowym (jogurt naturalny (mleko , białka mleka, żywe kultury bakterii), syrop klonowy, maliny, wanilia mielona) – 150 g
	Wafle ryżowe – 20 g	Wafle ryżowe (ryż brązowy) – 20 g

Wtorek 03.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 17	Chleb pszenny - 20 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszenny , sól) – 20 g
	Chleb graham - 20 g	Chleb graham (mąka pszenna typu graham, woda, zakwas żytni , oliwa z oliwek, sól) - 20 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) – 5 g
	Hummus z pieczonego buraka z dodatkiem sera feta - 20 g	Hummus z pieczonego buraka z dodatkiem sera feta (ciecierzycą, burak, ser Feta (pasteryzowane mleko , sól, podpuszczka, kultury kwasu mlekowego), oliwa z oliwek, pieprz) - 20 g
	Szynka z indyka - 20 g	Szynka z indyka (filet z piersi indyka, sól, aromaty, koncentrat soku z aceroli) – 20 g
	Sałata lodowa - 10 g	Ogórek kiszony - 10 g
	Delikatny napar żurawinowy z miętą - 180 ml	Delikatny napar żurawinowy z miętą (woda, herbata żurawinowa z miętą) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 120 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 16	Przekąska: Jagodowy jogurt pitny z nasionami chia – 100 ml	Jagodowy jogurt pitny z nasionami chia (jogurt naturalny do picia (mleko , żywe kultury bakterii jogurtowych), jagody mrożone, nasiona chia) – 100 ml
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 20	Zupa jarzynowa z tartym jarmużem i ziemniakami, zabelana – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 200 ml Brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, marchew, seler , pietruszka, cebula, por - 100 g Jarmuż – 30 g Ziemniaki - 30 g Mięso z indyka – 40 g Śmietana 12 %tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy: sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 350 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 40	Pełnoziarnisty makaron świderki (120 g) z wołowym sosem bolońskim z warzywami i tartym twardym serem (120 g)	Pełnoziarnisty makaron świderki (120 g) z wołowym sosem bolońskim z warzywami i tartym twardym serem (120 g) (makaron świderki pełnoziarnisty (semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum, woda), mięso wołowe, pomidor, przecier pomidorowy 30 %, papryka, marchew, seler , por, olej rzepakowy, ser parmezan (mleko , żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka, substancja konserwująca (lizozym (z jaj))), bazylia, oregano, pieprz, papryka słodka mielona)
	Kompot jabłkowo – aroniowy – 200 ml	Kompot jabłkowo - aroniowy (woda, jabłka, aronia) – 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 22	Ciasto drożdżowe z porzeczkami słodzone musem owocowym – 60 g	Ciasto drożdżowe z porzeczkami słodzone musem owocowym (mąka pszenna , mleko 3,2% tł., masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) , jajo , drożdże, mus owocowy (owoce 100%), porzeczki) - 60 g
	Mandarynka - 40 g	Mandarynka - 40 g

Środa 04.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 240 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 35	Płatki owsiane (20 g) gotowane na mleku (150 ml)	Płatki owsiane (20 g) gotowane na mleku (150 ml)(150 ml mleko 3,2% tł., 20 g płatki owsiane)
	Chiałka drożdżowa - 30 g	Chiałka drożdżowa (mąka pszenna , jajko , mleko , masło ekstra 82% tłuszczu (z mleka), drożdże, przyprawy) - 30 g
	Powidło ze śliwek węgierek - 20 g	Powidło ze śliwek węgierek (śliwki węgierki. Sporządzono z 215 g owoców na 100 g produktu.) - 20 g
	Delikatny napar z melisy z goździkami - 180 ml	Delikatny napar z melisy z goździkami (woda, herbata z melisy, goździki) - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 40 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 9	Przekąska - jabłko - 80 g	jabłko - 80 g
Zupa Energia (kcal): 170 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 22	Rosół wołowo-drobiowy z pieczonymi warzywami i makaronem nitki - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Mięsko wołowe, mięso drobiowe - 40 g Marchew, seler , pietruszka, cebula - 80 g Makaron nitki (semolina z pszenicy durum, woda) - 20 g Przyprawy: pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone - 2 g
II danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 15 Węglowodany (g): 45	Kotlecik schabowy panierowany z pieca - 90 g	Kotlecik schabowy panierowany z pieca (schab wieprzowy, jajka , mąka pszenna , bułka tarta, olej rzepakowy, pieprz, papryka słodka mielona, sól biała) - 90 g
	Parowane puree ziemniaczane - 90 g	Parowane puree ziemniaczane (ziemniaki, mleko 3,2% tł., masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka))) - 90 g
	Kapusta zasmażana z dodatkiem mielonego kminku - 40 g	Kapusta zasmażana z dodatkiem mielonego kminku (kapusta biała, marchewka, margaryna roślinna, mąka ziemniaczana, sól sodowo - potasowa, kminek mielony) - 40 g
	Kompot wieloowocowy - 200 ml	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne oraz śliwki) - 200 ml
Podwieczorek Energia (kcal): 130 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 28	Pomarańczowa galaretka na soku 100% - 150 g	Pomarańczowa galaretka na soku 100% (sok pomarańczowy, żelatyna, syrop klonowy) - 150 g
	Chrupki kukurydziane - 20 g	Chrupki kukurydziane (kasza kukurydziana) - 20 g

Czwartek 05.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 280 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 32	Chleb pszenny - 20 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszenny , sól) - 20 g
	Chleb wieloziarnisty - 20 g	Chleb wieloziarnisty (mąka (pszenna i żytnia), woda, dynia (3,5%), słonecznik (3,5%), drożdże, siemien lniane (2%), sól, płatki owsiane) - 20 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5 g
	Kiełbaska drobiowa parowana w piecu konwekcyjnym - 35 g	Kiełbaska drobiowa parowana w piecu konwekcyjnym (kiełbaska drobiowa: mięso z piersi kurczaka (104g mięsa na 100g produktu), naturalne przyprawy, cukier) - 35 g
	Domowy sos a'la barbecue - 20 g	Domowy sos a'la barbecue (pomidory, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, syrop klonowy, sos sojowy (soja), sok z cytryny, pieprz, papryka słodka mielona) - 20 g
	Ogórek świeży - 10 g	Ogórek świeży - 10 g
	Napar imbirowy z pigwą - 180 ml	Napar imbirowy z pigwą (woda, herbata imbirowa z pigwą) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 15	Przekąska: Smoothie brzoskwiniowe z arbuzem - 100 ml	Smoothie brzoskwiniowe z arbuzem (mleko 3,2% tł., brzoskwinia, arbuz) - 100 ml
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 26	Krupnik jaglano-jęczmienny z tartymi warzywami, niezabielany - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 200 ml Marchew, seler , pietruszka, por - 100 g Ziemniaki - 20 g Mięso z indyka - 40 g Kasza jęczmienna i jaglana, gotowana - 10 g Koperek, natka pietruszki - 5 g Przyprawy: pieprz czarny, tymianek, majeranek, lubczyk - 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 320 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 46	Naleśniki z delikatnym serkiem mascarpone (150 g) i musem truskawkowym (50 g)	Naleśniki z delikatnym serkiem mascarpone (150 g) i musem truskawkowym (50 g) (ciasto naleśnikowe: mąka pszenna jasna, mąka pszenna pełnoziarnista, jajka , mleko 3,2% tł., olej rzepakowy), ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), serek mascarpone (śmietanka (z mleka), mleko , regulator kwasowości: kwas cytrynowy), truskawki mrożone, syrop klonowy)
	Kompot rabarbarowy - 200 ml	Kompot rabarbarowy (woda, agrest, jabłka) - 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 19	Ciabata pszenna - 35 g	Ciabatta pszenna (mąka pszenna , woda, drożdże, oliwa z oliwek, sól) - 35 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5 g
	Guacamole z awokado i dodatkiem limonki - 16 g	Guacamole z awokado i dodatkiem limonki (awokado, czosnek, sok z limonki, pieprz, sól) - 16 g
	Plasterki schabu parzonego - 16 g	Plasterki schabu parzonego (schab wieprzowy (do wyprodukowania 100g wyrobu gotowego użyto 117,6 g schabu wieprzowego), sól, ocet jabłkowy, czosnek w proszku, pieprz czarny, papryka słodka) - 16 g

Piątek 06.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 28	Bułka pszenna - 40 g	Bułka pszenna (mąka pszenna , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) - 40 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5g
	Plastry gotowanego jajka - 30 g	Jajko gotowane - 30 g
	Ser żółty ementaler - 20 g	Ser żółty ementaler(mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) - 20 g
	Pomidor - 10 g	Pomidor - 10 g
	Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Delikatny napar rumiankowy (woda, herbata rumiankowa) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Przekąska - gruszka - 80 g	gruszka - 80 g
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 20	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Pomidory - 100 g Przecier pomidorowy 30% - 10 g Mięso z indyka - 40 g Ryż gotowany - 20 g Śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy: pieprz czarny, tymianek, majeranek, lubczyk - 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 330 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 39	Filecik rybny w chrupiącej panierce z pieca - 90 g	Filecik rybny w chrupiącej panierce z pieca (ryba miruna - filet, jajka , mąka pszenna , bułka tarta (mąka pszenna , sól, drożdże), olej rzepakowy, przyprawy: pieprz, papryka słodka mielona) - 90 g
	Ziemniaki parowane - 90 g	Ziemniaki parowane (ziemniaki, margaryna roślinna)- 90 g
	Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i marchewką - 40 g	Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i marchewką (kapusta kiszona, marchew, natka pietruszki, oliwa z oliwek, sól sodowo - potasowa) - 40 g
	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kompot porzeczkowy (woda, porzeczki, jabłka) - 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 20	Czekoladowe muffinki na mące migdałowej z tarta skórka pomarańczy - 60 g	Czekoladowe muffinki na mące migdałowej z tartą skórka pomarańczy (mąka pszenna , mąka migdałowa , mleko 3,2% tł., olej rzepakowy, jajko , sok z pomarańczy, skórka pomarańczy, soda oczyszczona) - 60 g
	Melon - 40 g	Melon - 40 g

Wykaz składników z wyodrębnionymi alergenami zgodnie z Rozporządzeniem PE I Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.

WARTOŚCI ŚREDNIE

ENERGIA: 980 KCAL

BIAŁKO: 40 g

TŁUSZCZE: 35 g

WĘGLOWODANY: 127 g

Poniedziałek 09.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 210 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 26	Chleb żytni - 20 g	Chleb żytni (mąka żytnia , mąka żytnia razowa, woda, zakwas żytni , sól) - 20 g
	Chleb pszenny - 20 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, drożdże, sól sodowo - potasowa) - 20 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5 g
	Szynka wieprzowa pieczona - 20 g	Szynka wieprzowa pieczona (mięso wieprzowe 96%, sól, glukoza, cukier, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw, kultury starterowe bakterii) - 20 g
	Serek wiejski ziarnisty - 20 g	Serek wiejski ziarnisty (ser twarogowy ziarnisty (z mleka), śmietanka (z mleka), sól) - 20 g
	Pomidor - 10 g	Pomidor - 10 g
	Delikatny napar z lipy - 180 ml	Delikatny napar z lipy (woda, herbata z lipy) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 90 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 13	Przekąska: Koktajl bananowo-truskawkowy typu Skyr - 100 ml	Koktajl bananowo-truskawkowy typu Skyr (jogurt skyr naturalny (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus), banan, truskawki) - 100 ml
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 24	Krem kukurydziany z groszkiem ptysiowym zabieleny mleczkiem kokosowym - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Marchew, seler, por, pietruszka, cebula, czosnek - 80 g Mięso drobiowe - 40 g Kukurydza słodka - 100 g Groszek ptysiowy (mąka pszenna , masło (śmietanka pasteryzowana (z mleka)), jaja) - 10 g Mleko kokosowe (ekstrakt z orzecha kokosa 60%, woda) - 20 g Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe - 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 360 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 39	Pierogi z mięsem okraszone masłem klarowanym - 160 g	Pierogi z mięsem okraszone masłem klarowanym (Ciasto na pierogi (mąka pszenna , woda, olej rzepakowy), mięso wieprzowe, przyprawy: pieprz), masło klarowane (śmietanka pasteryzowana (z mleka))) - 160 g
	Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym na oleju lnianym - 40 g	Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym na oleju lnianym (czerwona kapusta, ogórek kiszony, jabłko, olej lniany, sok z cytryny, syrop klonowy, pieprz, sól sodowo - potasowa) - 40 g
	Kompot wieloowocowy - 200 ml	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne oraz śliwki) - 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 27	Brownie kakaowe z wiśniami słodzone musem owocowym - 60 g	Brownie kakaowe z wiśniami słodzone musem owocowym (mąka pszenna , jajko , jogurt naturalny (mleko , białka mleka, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy, kakao, czekolada gorzka 72% (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, naturalny aromat waniliowy, masa kakaowa minimum 72%), wiśnie, mus owocowy, przyprawa korzenna (cynamon, gałka muszkatołowa, kolendra, imbir, koper, goździki, ziele angielskie, anyż, pieprz, kardamon), cynamon, soda oczyszczona) - 60 g
	Gruszka - 40 g	Gruszka - 40 g

Wtorek 10.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 280 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 15 Węglowodany (g): 25	Brioszka drożdżowa – 40 g	Brioszka drożdżowa (mąka pszenna , mleko , masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)), jajka , drożdże, cukier, sól) - 40 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) – 5 g
	Krem pistacjowy - 10 g	Krem pistacjowy (prażone pistacje (45%), cukier, tłuszcz shea, olej słonecznikowy, sól himalajska, emulgator: lecytyna słonecznikowa) - 10 g
	Kakao na mleku - 180 ml	Kakao na mleku (mleko 3,2% tł., kakao naturalne) – 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 44 Białko (g): 0 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Przekąska - ananas – 80 g	ananas – 80 g
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 27	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem muszelki, zabelana – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Pomidory malinowe – 100 g Przecier pomidorowy 30 % - 50 ml Makaron drobny muszelki (mąka makaronowa pszenna) – 20 g Śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy: pieprz czarny – 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 42	Nugettsy z kurczaka w kukurydzianej panierce pieczone w piecu konwekcyjnym - 90 g	Nugettsy z kurczaka w kukurydzianej panierce pieczone w piecu konwekcyjnym (kurczak filet, jajko , płatki kukurydziane 100%, pieprz, papryka słodka mielona) - 90 g
	Ziemniaki parowane - 90 g	Ziemniaki parowane (ziemniaki, margaryna roślinna) - 90 g
	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem na śmietanie 18% tł. - 40 g	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem na śmietanie 18% tł. (marchewka, jabłka, śmietana 18 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii), cukier) - 40 g
	Kompot agrestowy – 200 ml	Kompot agrestowy (woda, agrest, jabłko) - 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 29	Pudding ryżowy na zimno z musem z mango – 150 g	Pudding ryżowy na zimno z musem z mango (ryż arborio, mleko 3,2% tł., nasiona chia, mus z mango (mango), wanilia mielona) - 150 g
	Paluszki grissini - 20 g	Paluszki grissini (mąka pszenna , olej słonecznikowy, sól (jęczmień , kukurydza), rozmaryn 2,5%, sól, drożdże) – 20 g

Środa 11.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 240 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 25	Chleb pszenny – 20 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, drożdże, sól sodowo – potasowa) - 20 g
	Chleb razowy - 20 g	Chleb razowy (woda, mąka żytnia razowa, naturalny zakwas żytni (woda, mąka żytnia), mąka pszenna , mąka żytnia , sól, drożdże, ekstrakt siodu jęczmiennego (sól jęczmienny i jęczmień)) - 20 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) – 5 g
	Omlecek jajeczny na ciepło - 30 g	Omlecek jajeczny czysty (jajka , olej rzepakowy) - 30 g
	Słupki kabanosa drobiowego - 30 g	Słupki kabanosa drobiowego (na 100 g kabanosów zużyto 130 g mięsa z kurcząt, sól, przyprawy) - 30 g
	Papryka - 10 g	Papryka - 10 g
	Delikatny napar z melisy - 180 ml	Delikatny napar z melisy (woda, herbata z melisy) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 0 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 13	Przekąska: Domowy Kubuś na bazie marchewki, brzoskwini i jabłka – 100 ml	Domowy Kubuś na bazie marchewki, brzoskwini i jabłka (marchew, brzoskwinia, jabłka, woda) – 100 ml
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 24	Barszcz ukraiński z drobną fasolą białą i ziemniakami, niezabielany – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Buraki – 100 g Marchewka, seler , por, pietruszka korzeń - 30 g Mięso z indyka – 40 g Ziemniaki - 30 g Fasola biała - 10 g Zakwas buraczany (buraki, liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, majeranek) – 30 ml Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, tymianek – 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 350 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 53	Parowańce drożdżowe (80 g) z jeżynową polewą na bazie jogurtu naturalnego (100 g)	Parowańce drożdżowe (80 g) z jeżynową polewą na bazie jogurtu naturalnego (100 g) (Parowaniec drożdżowy (mąka pszenna , jaja , mleko , olej rzepakowy, drożdże, cukier, sól), jogurt naturalny (mleko , białka mleka, żywe kultury bakterii), jeżyny, mwargaryna roślinna)
	Kompot śliwkowy – 200 ml	Kompot śliwkowy (woda, śliwki, jabłka) – 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 140 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 15	Bułka pszenna - 35 g	Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy) - 35 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) – 5 g
	Pasztet z indyka – 20 g	Pasztet z fileta z indyka, pieczony (filet z indyka, marchew, seler , pietruszka, por, cebula, czosnek, kasza jaglana, jajka , przyprawy: majeranek, liście laurowe, ziele angielskie, sól sodowo – potasowa, pieprz, gałka muszkatołowa) - 20 g
	Ogórek kiszony - 10 g	Ogórek kiszony - 10 g

Czwartek 12.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 300 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 40	Makaron zacierka (20 g) na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (150 ml) (zacierka (jajko , mąka pszenna , sól), mleko 3,2% tł.)
	Mini drożdżówka z jabłkiem - 50 g	Mini drożdżówka z jabłkiem (mąka pszenna , mleko , olej rzepakowy, jaja, drożdże, cukier trzcinowy, jabłka, cynamon, kardamon) - 50 g
	Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 180 ml	Delikatny napar malinowo - żurawinowy (woda, herbata malinowo - żurawinowa) - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 80 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 19	Przekąska - banan – 80 g	banan – 80 g
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 24	Zupa ogórkowa z ryżem, zabieleną – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 200 ml Ogórek kiszony – 100 g Marchew, seler, pietruszka – 30 g Zakwas kiszony spod ogórków - 30 ml Mięso z indyka – 40 g Ryż biały - 20 g Śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy – sól sodowo – potasowa, pieprz czarny – 2 g
II danie Energia (kcal): 340 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 48	Delikatne klopsiki drobiowe z pieca (90 g) w sosie potrawkowym (50 g)	Delikatne klopsiki drobiowe z pieca (90 g) w sosie potrawkowym (50 g) (klopsiki drobiowe: mięso drobiowe, jajko , bułka tarta (mąka pszenna , sól, drożdże), przyprawy: pieprz, papryka słodka; sos potrawkowy: bulion warzywny, śmietana 30 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii), mąka pszenna , sok z cytryny, pieprz))
	Kluski śląskie - 80 g	Kluski śląskie (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajko , olej rzepakowy, przyprawy: sól sodowo -potasowa, pieprz) - 80 g
	Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie 18% tł. - 40 g	Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie 18% tł. (Seler, jabłko, sok z cytryny, śmietana 18 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii), syrop klonowy, pieprz) - 40 g
	Kompot rabarbarowy – 200 ml	Kompot rabarbarowy (woda, rabarbar, jabłka) - 200 ml
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 29	Jagodowa galaretka na soku 100% z polewą kakaową – 150 g	Jagodowa galaretka na soku 100% z polewą kakaową (sok jagodowy 100%, żelatyna, mleko 3,2% tł., kakao, czekolada gorzka 72% (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, naturalny aromat waniliowy, Masa kakaowa minimum 72%)) – 150 g
	Chrupkie pieczywo – 20 g	Pieczywo chrupkie wasa (pełnoziarnista mąka żytnia , mąka żytnia , drożdże, sól) – 20 g

Piątek 13.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 29	Chleb pszenny – 20 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, drożdże, sól sodowo – potasowa) - 20 g
	Chleb wieloziarnisty – 20 g	Chleb wieloziarnisty (mąka (pszenna i żytnia), woda, dynia (3,5%), słonecznik (3,5%), drożdże, siemię lniane (2%), sól, płatki owsiane) - 20 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) – 5 g
	Ser biały w plastrach - 20 g	Ser twarogowy w plastrach (serek śmietankowy (z mleka), żelatyna wieprzowa, błonnik roślinny, stabilizator: mączka chleba świętojańskiego, sól) – 20 g
	Domowy paprykarz z pieczoną doradą – 20 g	Paprykarz z pieczoną doradą (dorada filet pieczony, ryż biały, przecier pomidorowy 30%, marchew, cebula, czosnek granulowany, oliwa z oliwek, pieprz) - 20 g
	Salata lodowa - 10 g	Salata lodowa- 10 g
	Napar rumiankowy z pigwą - 180 ml	Delikatny napar rumiankowy z pigwą (woda, herbata rumiankowa z pigwą) – 200 ml
Przekąska Energia (kcal): 40 Białko (g): 0 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Przekąska - jabłko – 80 g	jabłko – 80 g
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 23	Zupa kalafiorowa z kaszą manną, zabelana – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Marchew, seler , pietruszka, por, cebula – 30 g Kalafior – 100 g Mięso z indyka – 40 g Śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Kasza manna – 20 g Przyprawy: pieprz czarny , gałka muszkatołowa – 2 g
II danie Energia (kcal): 300 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 40	Gratin ziemniaczane pieczone z jajkiem i śmietaną - 180 g	Gratin ziemniaczane pieczone z jajkiem i śmietaną (ziemniaki, brokuł, jajka , ser żółty (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii), por, marchewka, mąka ziemniaczana, cebula, czosnek, koperek, oregano, sól, pieprz) - 180 g
	Prowansalski sos pomidorowy - 50 g	Prowansalski sos pomidorowy (pomidory, przecier pomidorowy 30% tł., oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, cebula, czosnek, liście laurowe, pieprz) - 50 g
	Kompot wiśniowy – 200 ml	Kompot wiśniowy (woda, wiśnie, jabłka) – 200 ml
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 28	Pełnoziarniste ciasteczka kokosowe - 40 g	Pełnoziarniste ciasteczka kokosowe (mąka pełnoziarnista orkiszowa , płatki owsiane , wiórki kokosowe, masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)), jajka , cukier, wanilia mielona, soda oczyszczona, sól sodowo - potasowa) - 40 g
	Pomarańcza – 40 g	Pomarańcza – 40 g

Wykaz składników z wyodrębnionymi alergenami zgodnie z Rozporządzeniem PE I Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.

WARTOŚCI ŚREDNIE

ENERGIA: 990 KCAL

BIAŁKO: 34 g

TŁUSZCZE: 35 g

WĘGLOWODANY: 135 g



Poniedziałek 16.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 250 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 27	Racuszki twarogowe z pieca na ciepło - 120 g	Racuszki twarogowe z pieca na ciepło (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka pszenna razowa, mąka pszenna jasna, jajko , maślanka (z mleka), olej rzepakowy, cynamon, wanilia mielona, kardamon, cukier) - 120 g
	Konfitura owocowa - 20 g	Konfitura owocowa (owoce) - 20 g
	Kawa zbożowa inka na mleku - 180 ml	Kawa zbożowa Inka na mleku (mleko 3,2% tł., woda, kawa zbożowa Inka (zboża 72% (jęczmień , żyto), cykoria, burak cukrowy - prażone)) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 30 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 7	Przekąska - melon - 80 g	melon - 80 g
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 19	Krem porowo - ziemniaczany z ziołowymi grzankami, zabieleny - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Marchew, seler , pietruszka, por - 30 g Ziemniaki, por - 100 g Mięso z indyka - 40 g Grzanki ziołowe (chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszen ny, sól), oliwa z oliwek, czosnek granulowany, bazylija, oregano, majeranek, tymianek) - 10 g Śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 ml Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, tymianek, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, listki laurowe, koperek suszony - 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 340 Białko (g): 16 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 43	Kąski kurczaka (70 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g)	Kąski indyka (70 g) w sosie słodko - kwaśnym (50 g) (filet z indyka, marchew, czerwona papryka, ananas, mąka ziemniaczana, imbir, czosnek, olej rzepakowy, passata pomidorowa, sok z cytryny, przyprawy: pieprz ziołowy)
	Ryż paraboliczny parowany - 100 g	Ryż paraboliczny, ugotowany - 100 g
	Surówka z białej kapusty a'la Colesław - 40 g	Surówka z białej kapusty a'la Colesław (biała kapusta, marchew, cebula, oliwa z oliwek, syrop klonowy, sok z cytryny) - 40 g
	Kompot truskawkowy - 200 ml	Kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone) - 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 28	Domowy deserek a'la mleczna kanapka - 60 g	Deserek a'la mleczna kanapka (mąka pszenna , jajka , olej rzepakowy, śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii), serek mascarpone (śmietanka (z mleka), mleko , regulator kwasowości: kwas cytrynowy), kakao, agar, mleko w proszku, wiórki kokosowe, cukier, cukier w proszku, soda oczyszczona) - 60 g
	Chrupki kukurydziane - 20 g	Chrupki kukurydziane (kasza kukurydziana) - 20 g



Wtorek 17.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 23	Chleb pszenny - 20 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszenny , sól) – 20 g
	Chleb słonecznikowy – 20 g	Chleb ze słonecznikiem (mąka (pszenna (41%), żytnia (10%)), woda, słonecznik (11%), sól, drożdże, słód jęczmienny) - 20 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) – 5g
	Wędlina z indyka pieczona - 20 g	Wędlina z indyka pieczona (filet z indyka, oliwa z oliwek, sól, pieprz, majeranek, tymianek, liść laurowy) – 20 g
	Serek ziołowy – 20 g	Serek ziołowy (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zioła (bazylia, oregano, pietruszka, koperek), cebula, czosnek, sól) – 20 g
	Szpinak baby - 10 g	Szpinak baby - 10 g
	Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	Delikatny napar z lipy i czarnego bzu (woda, herbata z lipy i czarnego bzu) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 70 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 7	Przekąska: Pitny jogurt truskawkowy z suszona wanilią – 100 ml	Pitny jogurt truskawkowy z suszona wanilią (jogurt naturalny do picia (mleko , białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawki mrożone, suszona wanilia) – 100 ml
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 32	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabielana – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Marchew, seler , pietruszka, cebula, por – 50 g Mięso drobiowe - 40 g Pomidory pelati – 100 g Ziemniaki – 20 g Soczewica czerwona - 10 g Przyprawy: pieprz czarny, majeranek, tymianek, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa – 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 380 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Pyzy z mięsem okraszone masłem klarowanym – 150 g	Pyzy z mięsem okraszone masłem klarowanym (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jajko , mięso wieprzowe, marchewka, pietruszka, seler, cebula, olej rzepakowy, masło klarowane (z mleka), ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) – 150 g
	Surówka z czerwonej parzonej kapusty na oliwie z oliwek – 40 g	Surówka z czerwonej parzonej kapusty na oliwie z oliwek (czerwona kapusta, jabłko, sok z cytryny, rodzynek, olej rzepakowy, syrop klonowy, pieprz, sól sodowo – potasowa) – 40 g
	Lemoniada cytrynowa – 200 ml	Lemoniada cytrynowa (woda, cytryna, syrop klonowy, mięta) – 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 19	Orkiszowe ciasto dyniowe słodzone bananem - 60 g	Orkiszowe ciasto dyniowe słodzone bananem (dynia puree, mąka orkiszowa , olej rzepakowy, jajko , mleko 3,2 % tł., banan puree, , cynamon, gałka muskatołowa, przyprawa korzenna, soda oczyszczona) - 60 g
	Pomarańcza - 40 g	Pomarańcza - 40 g



Środa 18.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 240 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 35	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (150 ml) (Płatki kukurydziane 100%, mleko 3,2% tł.)
	Chałka drożdżowa - 30 g	Chałka drożdżowa (mąka pszenna , jajo , mleko , masło ekstra 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana (z mleka)), drożdże, przyprawy) - 30 g
	Jabłka prażone z cynamonem - 20 g	Jabłka prażone z cynamonem (jabłko, cynamon, kardamon) - 20 g
	Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml	Delikatny napar czarnej herbaty (woda, herbata czarna) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 80 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 19	Przekąska - banan – 80 g	gruszka – 80 g
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 25	Rosół drobiowo - warzywny z lubczykiem i makaronem nitki – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Mięso drobiowe – 60 g Marchew, seler , pietruszka, cebula, por - 100 g Makaron nitki (semolina z pszenicy durum, woda) - 20 g Przyprawy: sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, lubczyk, tymianek – 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 360 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 44	Kotlet pożarski panierowany z pieca – 90 g	Kotlet pożarski z pieca (filet z indyka, bułka pszenna (mąka pszenna , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy), jaja , chleb pszenny – grzanki (mąka pszenna , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy), olej rzepakowy, sól sodowo – potasowa, pieprz) – 90 g
	Ziemniaki parowane - 90 g	Ziemniaki parowane (ziemniaki, margaryna roślinna) - 90 g
	Marchewka z groszkiem na ciepło – 40 g	Marchewka z groszkiem (marchew, groszek zielony, margaryna roślinna, sól sodowo -potasowa) – 40 g
	Kompot z owoców leśnych – 200 ml	Kompot z owoców leśnych (woda, owoce jagodowe (owoce w zmiennych proporcjach: czarna porzeczka, czerwona porzeczka, jeżyna, malina, jagoda leśna) - 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 39	Malinowa galaretka na soku 100% z kawałkami owoców i kleksem kwaśnej śmietany – 150 g	Malinowa galaretka na soku 100% z kawałkami owoców i kleksem kwaśnej śmietany (sok owocowy 100, owoce mrożone, żelatyna, śmietana 18 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii)) – 150 g
	Wafle ryżowe – 20 g	Wafle ryżowe (ryż brązowy) - 20 g



Czwartek 19.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 250 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 32	Tosty grillowane z wędliną i serem mozzarella – 80 g	Tosty grillowane z wędliną i serem mozzarella (chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszen ny, sól), szynka drobiowa (mięso z piersi kurczaka (105 g mięsa w 100g produktu), skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty warzyw i owoców, przyprawy), ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), podpuszczka, kultury bakterii kwasu mlekowego), bazylia oregano) – 80 g
	Domowy dip pomidorowy - 20 g	Domowy dip pomidorowy (pomidory, bazylia, oregano, czosnek granulowany) - 20 g
	Ogórek świeży - 10 g	Ogórek świeży - 10 g
	Delikatny napar miętowy z gruszką - 180 ml	Delikatny napar miętowy z gruszką (woda, herbata miętowa z gruszką) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 70 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 13	Przekąska: Pitny mus owocowy z aronią i wiśniami – 100 ml	Pitny mus owocowy z aronią i wiśniami (banan, jabłko, aronia, wiśnie) – 100 ml
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 27	Barszcz biały z jajkiem, ziemniakami i majerankiem, zabieleny – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Marchew, seler , pietruszka korzeń, por – 30 g Zakwas pszenny do barszczu (mąka pszenna , liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, majeranek) – 50 g Mięso drobiowe – 40 g Jajko - 30 g Ziemniaki – 30 g Śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy: sól sodowo – potasowa, pieprz czarny, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe – 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 360 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 44	Makaron kokardki (120 g) z miodowym twarogiem (60 g) i musem borówkowym (80 g)	Makaron kokardki (120 g) z miodowym twarogiem (60 g) i musem borówkowym (80 g) (makaron świderki (semolina z pszenicy durum, woda), ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), miód pszczele, borówki mrożone, wanilia mielona)
	Kompot wieloowocowy – 200 ml	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne oraz śliwki) – 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 18	Szpinakowe ciasteczka kruche z sezamem białym – 40 g	Szpinakowe ciasteczka kruche z sezamem białym (szpinak, mąka pszenna , mąka ziemniaczana, banan puree, olej rzepakowy, żółtko , nasiona sezamu , soda oczyszczona) – 40 g
	Słupki kolorowej papryki - 40 g	Słupki kolorowej papryki - 40 g



Piątek 20.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 240 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Chleb pszenny - 20 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszenny , sól) - 20 g
	Chleb wieloziarnisty - 20 g	Chleb wieloziarnisty (mąka (pszenna i żytnia), woda, dynia (3,5%), słonecznik (3,5%), drożdże, siemę lniane (2%), sól, płatki owsiane) - 20 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5 g
	Ser cheddar w plastrach - 20 g	Ser cheddar w plastrach (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) - 20 g
	Wegańska pasta z białej fasoli - 20 g	Wegańska pasta z białej fasoli (biała fasola Jaś, jabłko, cebula zielona, czosnek, czosnek granulowany, oliwa z oliwek, sos sojowy (woda soja , sól, cukier), majeranek, tymianek, ziele angielskie, liść laurowy, jałowiec, pieprz) - 20 g
	Pomidor - 10 g	Pomidor - 10 g
	Napar z melisy z syropem klonowym - 180 ml	Napar z melisy z syropem klonowym (woda, herbata z melisy, syrop klonowy)) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Przekąska - gruszka - 80 g	gruszka - 80 g
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 23	Zupa brokułowa ze złocistą kaszą bulgur, zabieleną - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Marchew, seler , pietruszka, por, czosnek, cebula - 50 g Mięsko z indyka - 40 g Brokuł - 100 g Kasza bulgur złocista (pszenica) - 20 g Śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy: gałka muskatołowa, pieprz czarny, zioła suszone, kmin rzymski, papryka słodka mielona - 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 330 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 39	Filecik rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjnym - 90 g	Filecik rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjnym (ryba - filet z dorsza , jajka , mąka pszenna , bułka tarta (mąka pszenna , sól, drożdże), przyprawy: pieprz, papryka słodka mielona) - 90 g
	Puree ziemniaczane parowane - 90 g	Puree ziemniaczane parowane (ziemniaki, mleko 3,2% tł., masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka))) - 90 g
	Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej, rzodkiewki, papryki i ogórka zielonego z sosem vinegret - 40 g	Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej, rzodkiewki, papryki i ogórka zielonego z sosem vinegret (kapusta pekińska, rzodkiewka, papryka, ogórek zielony, oliwa z oliwek, sok z cytryny, syrop klonowy, natka pietruszki, pieprz, sól sodowo - potasowa) - 40 g
	Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kompot truskawkowy (woda, porzeczki, jabłko) - 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 27	Razowe babeczki cytrynowe z mielonymi migdałami - 60 g	Razowe babeczki cytrynowe z mielonymi migdałami (mąka pszenna razowa, mąka orkiszowa , jaja , mleko 3,2% tł., olej rzepakowy, migdały tarte, skórka otarta z cytryny, sok z cytryny, soda oczyszczona) - 60 g
	Mandarynka - 40 g	Mandarynka - 40 g

Wykaz składników z wyodrębnionymi alergenami zgodnie z Rozporządzeniem PE I Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.

WARTOŚCI ŚREDNIE

ENERGIA: 1 020 KCAL

BIĄŁKO: 40 g

TŁUSZCZE: 35 g

WĘGLOWODANY: 137 g



Poniedziałek 23.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 200 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 23	Chleb pszenny - 20 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszenny , sól) - 20 g
	Chleb graham - 20 g	Chleb graham (mąka pszenna typu graham, woda, zakwas żytni , oliwa z oliwek, sól) - 20 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5 g
	Hummus z grillowanej cukinii - 20 g	Hummus z grillowanej cukinii (ciecierzyca, cukinia grillowana, oliwa z oliwek, pieprz) - 20 g
	Wędlina wieprzowa pieczona - 20 g	Wędlina wieprzowa pieczona (szynka wieprzowa, olej rzepakowy, czosnek granulowany, sól, tymianek, estragon, pieprz) - 20 g
	Ogórek świeży - 10 g	Ogórek świeży - 10 g
	Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Delikatny napar zielonej herbaty (woda, herbata zielona) - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 160 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 26	Przekąska: Domowy serek owocowy typu fantazja - 100 g	Domowy serek owocowy typu fantazja (serek homogenizowany naturalny (mleko , śmietanka (z mleka), kultury bakterii mlekowych), mus owocowy (owoce), wanilia mielona) - 100 g
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 25	Zupa pomidorowa z zacierką, zabelana - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Pomidory - 100 g Przecier pomidorowy 30% - 30 ml Mięso z indyka - 40 g Zacierka (jajko , mąka pszenna , sól) - 20 g Śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 ml Przyprawy: sól sodowo - potasowa, pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone - 2 g
II danie Energia (kcal): 350 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 46	Makaron spaghetti (120 g) z delikatnym sosem carbonarra i tartym twardym serem (120 g)	Makaron spaghetti (120 g) z delikatnym sosem carbonarra i tartym twardym serem (120 g) (makaron spaghetti (semolina z pszenicy durum, woda), szynka drobiowa (mięso z piersi kurczaka (105 g mięsa w 100g produktu) skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty warzyw i owoców, przyprawy), jajka , ser parmezan (mleko , żywe kultury bakterii, sól, podpuszczka, substancja konserwująca (lizozym (z jaj)), czosnek, cebula, pieprz, gałka muszkatołowa)
	Surówka szwedzka z marchewką i koperkiem - 40 g	Surówka szwedzka z marchewką i koperkiem (ogórek kiszony, marchewka, jabłko, koperek, oliwa z oliwek) - 40 g
	Kompot jabłkowy - 200 ml	Kompot jabłkowy (woda, jabłka) - 200 ml
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 27	Budyniowe ciasto waniliowe z truskawkami - 60 g	Budyniowe ciasto waniliowe z truskawkami (mąka owsiana , mąka pszenna , jajka , margaryna roślinna, śmietana 18 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii), mleko 3,2% tł., truskawki, budyń waniliowy (skrobia, aromat, barwnik (kurkumina)), cukier, wanilia mielona, soda oczyszczona) - 60 g
	Jabłko - 40 g	Jabłko - 40 g



Wtorek 25.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 250 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 32	Pancakes biszkoptowe z pieca na ciepło - 100 g	Racuszki biszkoptowe z pieca na ciepło (mąka pszenna razowa, mąka pszenna jasna, jajko , maślanka (z mleka), banan, jabłko, olej rzepakowy, drożdże, cynamon, wanilia mielona, kardamon, cukier) – 100 g
	Jeżynowy serek homogenizowany - 50 g	Jeżynowy serek homogenizowany (serek homogenizowany naturalny (mleko , śmietanka (z mleka), kultury bakterii mlekowych), jeżyny mrożone, syrop klonowy) - 50 g
	Kakao na mleku - 180 ml	Kakao na mleku (mleko 3,2% tł., woda, kakao) - 180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 40 Białko (g): 0 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Przekąska - banan – 80 g	banan – 80 g
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 27	Rosół z 4-mięs z pieczonymi warzywami i makaronem nitki – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Mięso wołowe, wieprzowe, mięso drobiowe, z kaczki – 40 g Marchew, seler , pietruszka, cebula, por 100 g Makaron nitki (semolina z pszenicy durum, woda) - 20 g Przyprawy: pieprz czarny, lubczyk, tymianek, koperek suszony – 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 370 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 49	Filecik drobiowy panierowany z pieca- 90 g	Filecik drobiowy panierowany z pieca (filet drobiowy, jajka , mąka pszenna , bułka tarta (mąka pszenna , sól, drożdże), olej rzepakowy, przyprawy: pieprz ziołowy, papryka, słodka mielona) - 90 g
	Ziemniaki parowane - 90 g	Ziemniaki parowane (ziemniaki, margaryna roślinna) - 90 g
	Mini marchewka baby parowana na ciepło – 40 g	Mini marchewka baby parowana na ciepło (marchewka baby, margaryna roślinna) – 40 g
	Kompot rabarbarowy – 200 ml	Kompot rabarbarowy (woda, rabarbar, jabłko) – 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 28	Agrestowa galaretka na soku 100% z plasterkami banana - 150 g	Agrestowa galaretka na soku 100% z plasterkami banana (woda, agrest, banan, żelatyna) - 150 g
	Paluszki grissini - 20 g	Paluszki grissini (mąka pszenna , olej słonecznikowy, sól, drożdże) – 20 g

Chrupki kukurydzy



Środa 25.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 210 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 11	Tost francuski na ciepło czysty - 60 g	Tosty na ciepło czysty (chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszenny , sól), mleko 3,2% tł., jajka , pieprz, sól sodowo - potasowa) - 60 g
	Jajko sadzone z pieca - 30 g	Jajko sadzone z pieca (jajka , olej rzepakowy, sól sodowo - potasowa, pieprz) - 30 g
	Wędlina drobiowa pieczona - 20 g	Wędlina drobiowa pieczona (pierś z kurczaka, oliwa z oliwek, sól sodowo - potasowa, czosnek granulowany, liść laurowy, rozmaryn) - 20 g
	Papryka - 10 g	Papryka - 10 g
	Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Delikatny napar rumiankowy (woda, herbata rumiankowa) - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 46 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 11	Przekąska - gruszka - 80 g	gruszka - 80 g
Zupa Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 26	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z mięsem drobiowym i ziemniakami, niezabielany - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Marchewka, seler , pietruszka korzeń, por - 40 g Kapusta biała - 100 g Mięso z indyka - 40 g Ziemniaki - 30 g Koncentrat pomidorowy 30% - 20 ml Przyprawy: pieprz ziołowy, tymianek, lubczyk, zioła suszone, kminek - 2 g
II danie Energia (kcal): 350 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 50	Pierogi twarogowo - jagodowe (160 g) z jogurtem naturalnym (80 g)	Pierogi twarogowo - jagodowe (160 g) z jogurtem naturalnym (80 g) (ciasto na pierogi (mąka pszenna , woda, sól), ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jagody, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), margaryna roślinna, wanilia mielona, cynamon) - 160 g
	Kompot wiśniowy - 200 ml	Kompot wiśniowy (woda, wiśnie, jabłka) - 200 ml
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 24	Weka pszenna - 35 g	Wek pszenny (mąka pszenna , woda, drożdże, sól) - 35 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5 g
	Kabanos wieprzowy - 30 g	Kabanos drobiowy (na 100 g kabanosów zużyto 130 g mięsa z kurcząt, sól, przyprawy) - 30 g
	Salatka jarzynowa na majonezie - 30 g	Salatka jarzynowa (marchew, pietruszka, kukurydza konserwowa, groszek zielony konserwowy, ogórek kiszony, jabłko, jajko , majonez (olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0 %, ocet, musztarda (woda, gorczyca , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), regulator kwasowości (kwas cytrynowy)), przyprawy: sól sodowo - potasowa, pieprz) - 30 g



Czwartek 26.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
<u>Śniadanie</u> Energia (kcal): 250 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 31	Pełnoziarnista granola owocowa (20 g) z mlekiem (150 ml)	Pełnoziarnista granola owocowa (20 g) z mlekiem (150 ml) (granola (płatki owsiane , migdały , syrop klonowy, pestki dyni, rodzynki suszone, żurawina suszona, morele suszone, ziarna, sezamu, nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, żurawina suszona), mleko 3,2% tł.)
	Mini cynamonka – 40 g	Mini cynamonka (mąka pszenna, mleko, jajko, masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)), drożdże, cukier, wanilia mielona, cynamon, gałka muszkatołowa) – 40 g
	Miód naturalny – 20 g	Miód naturalny – 20 g
	Herbatka brzoskwiniowa -180 ml	Herbatka brzoskwiniowa (woda, herbatka brzoskwiniowa) -180 ml
<u>Przekąska</u> Energia (kcal): 40 Białko (g): 0 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 10	Przekąska - mandarynka – 80 g	mandarynka – 80 g
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 26	Zupa koperkowa z warzywami i ryżem, zabieleną – 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Mięso drobiowe – 40 g Marchew, seler , pietruszka, por, cebula - 100 g Ryż biały – 20 g Koperek – 10 g Przyprawy: pieprz czarny, tymianek, lubczyk, zioła suszone – 2 g
<u>II danie</u> Energia (kcal): 360 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 45	Pieczeń z piersi indyka (70 g) w sosie szpinakowym (50 g)	Pieczeń z piersi indyka (70 g) w sosie szpinakowym (50 g) (filet z indyka, marchew, seler , jajka , mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, czosnek granulowany, pieprz ziołowy, sos szpinakowy: szpinak, śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii), czosnek, cebula, bazylija, olej rzepakowy, gałka muszkatołowa, pieprz sól sodowo - potasowa)
	Kasza jęczmienna drobna, parowana - 100 g	Kasza jęczmienna drobna, parowana - 100 g
	Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g	Buraczki zasmażane (buraki, jabłko, cebula, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, sok z cytryny, pieprz) - 40 g
	Kompot wiśniowy – 200 ml	Kompot wiśniowy (woda, wiśnie) – 200 ml
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 20	Deserek a'la zielone jabłuszko - 60 g	Deserek a'la zielone jabłuszko (mąka pszenna , mąka ziemniaczana, jajka , jabłka, cukier, galaretka agrestowa, sok z cytryny, cynamon) – 60 g
	Pieczywo kukurydziane - 20 g	Chrupkie pieczywo kukurydziane (mąka kukurydziana, sól) - 20 g



Piątek 27.02.2026

	Posiłki	Składniki z wyszczególnionymi alergenami
Śniadanie Energia (kcal): 240 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 29	Chleb pszenny - 20 g	Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszenny , sól) - 20 g
	Chleb słonecznikowy - 20 g	Chleb wieloziarnisty (mąka (pszenna i żytnia), woda, dynia (3,5%), słonecznik (3,5%), drożdże, siemę lniane (2%), sól, płatki owsiane) - 20 g
	Masło - 5 g	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) - 5 g
	Ser żółty dziurawiec - 20 g	Ser żółty dziurawiec (mleko , sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) - 20 g
	Pomidorowa pasta z łososia - 20 g	Pomidorowa pasta z łososia (jajka , ryba łosoś - pieczony, przecier pomidorowy 30%, pomidory suszone, olej rzepakowy, pieprz, sól sodowo potasowa) - 20 g
	Ogórek kiszony - 10 g	Ogórek kiszony - 10 g
	Zimowa herbatka owocowa - 180 ml	Zimowa herbatka owocowa (woda, zimowa herbatka owocowa) - 180 ml
Przekąska Energia (kcal): 90 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 13	Przekąska: Borówkowy koktajl pitny - 100 ml	Borówkowy koktajl pitny (jogurt skyr naturalny (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus), borówki mrożone) - 100 ml
Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 7 Węglowodany (g): 25	Zupa krem z pieczonej dyni z chlebową kruszonką czosnkową, zabieleną - 250 ml	Wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie, lubczyk suszony, tymianek) - 150 ml Marchew, seler , pietruszka, cebula, czosnek - 50 g Dynia - 100 g Mięsko z indyka - 40 g Kruszonka czosnkowa (Chleb pszenny (mąka pszenna , woda, zakwas pszenny , sól), oliwa z oliwek, czosnek granulowany, pieprz) - 10 g Śmietana 12 % tł. (śmietana (z mleka), kultury bakterii) - 10 g Przyprawy: pieprz ziołowy, majeranek, ziele angielskie, listki laurowe - 2 g
II danie Energia (kcal): 340 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 38	Gnocchi z kremowym sosem pomidorowym na bazie sera mascarpone- 150 g	Gnocchi z kremowym sosem pomidorowym na bazie sera mascarpone (gnocchi ziemniaczane (ziemniaki, jajka , mąka pszenna, sól; margaryna roślinna), serek mascarpone (śmietanka (z mleka), mleko , regulator kwasowości: kwas cytrynowy), pomidory, papryka, przecier pomidorowy, bazylia, oregano, pieprz) - 150 g
	Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml	Kompot z czerwonej porzeczki (woda, porzeczki, jabłka) - 200 ml
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Domowe ciasteczka 7-zbóż stemplowane - 40 g	Domowe ciasteczka 7-zbóż stemplowane (mieszanka płatków i otrębów (jęczmiennych , orkiszowych , pszennych , żytnich , owsianych , gryczanych i amarantusowych), mielone orzechy , mielone migdały , mielone pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam , siemę lniane, jajka , syrop klonowy, banan, sok z cytryny, proszek do pieczenia, cynamon, gałka muszkatołowa) - 40 g
	Melon - 40 g	Melon - 40 g

Wykaz składników z wyodrębnionymi alergenami zgodnie z Rozporządzeniem PE I Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.

WARTOŚCI ŚREDNIE

ENERGIA: 1 010 KCAL

BIAŁKO: 39 g

TŁUSZCZE: 33 g

WĘGLOWODANY: 138 g