

|              | poniedziałek<br>2026-02-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | wtorek<br>2026-02-03                                                                                                                                                                                                                                                                                            | środa<br>2026-02-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | czwartek<br>2026-02-05                                                                                                                                                                                                                       | piątek<br>2026-02-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | sobota<br>2026-02-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | niedziela<br>2026-02-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Papryka czerwona 55g<br>Chleb graham 50g (01)<br>Bułka grahamka 50g (01)<br>Ogórek świeży (długi) 45g<br>Szynka delikatesowa z kurczaka 40g (01, 06, 07, 09)<br>Masło ekstra 15g (07)<br><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 81g (03)</b><br><b>Jaja kurze całe (jaja),</b> Szczypiorek<br><b>Kakao na mleku 250g (07)</b><br><b>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko),</b> Kakao 16%, proszek | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g<br>Chleb graham 60g (01)<br>Ser Mozzarella, w kostce 50g (07)<br>Ogórek kiszony 50g<br>Bułka grahamka 40g (01)<br>Baton szynkowy z indyka 40g (01, 06, 07, 09)<br>Papryka czerwona 35g<br>Sałata 15g<br>Masło ekstra 14g (07) | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Pomidor 80g<br>Bułka grahamka 50g (01)<br>Chleb graham 50g (01)<br>Szynka miódowa 40g (01, 06, 07, 09)<br>Ser żółty 40g (07)<br>Sałata lodowa 35g<br>Masło ekstra 14g (07)<br><b>Kakao na mleku 230g (07)</b><br><b>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko),</b> Kakao 16%, proszek | Herbata owocowa 250g<br>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g<br>Paszтет drobiowy 80g<br>Bułka grahamka 50g (01)<br>Chleb graham 50g (01)<br>Pomidory koktajlowe 50g<br>Ogórek świeży (długi) 40g<br>Masło ekstra 14g (07)<br>Sałata 10g | Herbata owocowa 250g<br>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g<br>Bułka grahamka 100g (01)<br>Pomidor 90g<br>Masło ekstra 14g (07)<br>Sałata 10g<br><b>Twarożek z rzodkiewką 80g (07)</b><br><b>Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko),</b> Rzodkiewka, <b>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (mleko),</b> Koper ogrodowy, Pieprz czarny | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Papryka czerwona 80g<br>Parówki 100% polskiej szynki 60g<br>Chleb graham 50g (01)<br>Bułka grahamka 50g (01)<br>Roszponka 20g<br>Ketchup (ketchup) 15g<br>Masło ekstra 14g (07)<br><b>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 39g (07)</b><br><b>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko),</b> Pomidory suszone, <b>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko),</b> Czosnek, Papryka w proszku<br><b>Kakao na mleku 250g (07)</b><br><b>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko),</b> Kakao 16%, proszek | Herbata owocowa 250g<br>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g<br>Pomidor 100g<br>Bułka grahamka 50g (01)<br>Chleb graham 50g (01)<br>Kiełbasa delikatesowa z kurczaka 40g (06)<br>Masło ekstra 14g (07)<br><b>Lekkostrawna sałatka jarzynowa 79g (03, 07, 09)</b><br><b>Seler korzeniowy (seler),</b> Ziemniaki, średnio, <b>Jaja kurze całe (jaja),</b> Marchew, Ogórek kiszony, Pietruszka, korzeń, <b>Jogurt typu greckiego (mleko),</b> Kukurydza konserwowa, <b>Majonez z olejem rzepakowym (jaja),</b> Pieprz czarny |
|              | E: 696, B: 36.73, T: 29.55, W: 75.49                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | E: 720.32, B: 35.73, T: 35.25, W: 69.45                                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 708.91, B: 37.44, T: 30.56, W: 75.64                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 685.02, B: 28.01, T: 32.53, W: 74.14                                                                                                                                                                                                      | E: 594.59, B: 26.96, T: 21.82, W: 77.42                                                                                                                                                                                                                                                                                                | E: 804.97, B: 34.55, T: 37.98, W: 87.28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 626.36, B: 28.26, T: 25, W: 77.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| II Śniadanie | Jabłko 160g<br>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (07)<br>E: 158, B: 6.64, T: 2.89, W: 27.61                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (07)<br>Gruszka 135g<br>E: 142.8, B: 5.46, T: 2.52, W: 25.74                                                                                                                                                                                                                          | Serek wiejski naturalny 200g (07)<br>Jabłko 130g<br>E: 259, B: 22.52, T: 10.52, W: 19.73                                                                                                                                                                                                                                   | Pomarańcza 240g<br>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (07)<br>E: 190.8, B: 8.16, T: 2.73, W: 35.37                                                                                                                                         | Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (07)<br>Mandarynki 140g<br>E: 127.5, B: 5.49, T: 2.53, W: 21.98                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 160g<br>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (07)<br>E: 158, B: 6.64, T: 2.89, W: 27.61                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g (07)<br>Kiwi 80g<br>E: 120, B: 5.97, T: 2.65, W: 18.62                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|              | poniedziałek<br>2026-02-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | wtorek<br>2026-02-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | środa<br>2026-02-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | czwartek<br>2026-02-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | piątek<br>2026-02-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | sobota<br>2026-02-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | niedziela<br>2026-02-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad        | <p><b>Zupa botwinka (żywienie zbiorowe)</b> 300g (07, 09)</p> <p>Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, Botwina, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>Spaghetti bolognese z mięsem z indyka</b> 301g (07)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Mięso mielone z indyka, Passata - przetarte pomidory, Cebula, <u>Ser Parmezan (mleko)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek, Czosnek, Bazyliia, świeża, Tymianek suszony, Oregano suszone, Pieprz czarny</p> <p><b>Surówka “colesław”</b> 198g (03, 12)</p> <p>Kapusta biała, Cebula, Marchew, Cytryna, <u>Majonez z olejem rzepakowym (jaja)</u>, Koper ogrodowy, <u>Ocet winny (siarka)</u></p> <p><b>Kompot z jabłek (żywieni zbiorowe)</b> 235g</p> <p>Woda, Jabłko</p> <p>E: 810.54, B: 42.69, T: 23.53, W: 115.05</p> | <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p><b>Zupa pomidorowa z ryżem (żywienie zbiorowe)</b> 299g (07, 09)</p> <p>Kości, wywar, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Ryż brązowy, <u>Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu (mleko)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>Kotlet mielony pieczony</b> 129g (01, 03)</p> <p>Wieprzowina, łopatka, Cebula, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Olej rzepakowy, Pieprz czarny</p> <p><b>Fasolka szparagowa (żywienie zbiorowe)</b> 197g</p> <p>Fasolka szparagowa, mrożona</p> <p><b>Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe)</b> 250g</p> <p>Woda, Mieszanka owocowa, mrożona</p> <p>E: 571.71, B: 33.11, T: 17.8, W: 76.79</p> | <p>Kompot z truskawek bez cukru 240g</p> <p><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami (żywienie zbiorowe)</b> 300g (07, 09)</p> <p>Kości, wywar, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Ogórek kiszony, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>Kurczak curry z pomidorami i ryżem</b> 300g</p> <p>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Ryż brązowy, Pomidor, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Zioła prowansalskie, Curry w proszku, Pieprz czarny</p> <p><b>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny</b> 200g (09)</p> <p>Marchew, <u>Seler korzeniowy (seler)</u>, Cytryna, Olej rzepakowy</p> <p>E: 668.12, B: 38.3, T: 11.94, W: 113.82</p> | <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 240g</p> <p>Kasza gryczana, gotowana 200g</p> <p><b>Zupa kalafiorowa (żywienie zbiorowe)</b> 310g (07, 09)</p> <p>Kości, wywar, Kalafior, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>Pulpeciki w sosie pomidorowym (żywienie zbiorowe)</b> 201g (01, 03, 07)</p> <p>Wieprzowina, łopatka, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Cebula, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, <u>Margaryna miękka, 45% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Bułka tarta (gluten)</u>, Czosnek, Oregano suszone, Papryka w proszku</p> <p><b>Surówka z marchwi i jabłka</b> 179g</p> <p>Jabłko, Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>E: 735.8, B: 43.24, T: 21.81, W: 97.01</p> | <p>Kompot z wiśni bez cukru 250g</p> <p>Kasza bulgur, gotowana 200g (01)</p> <p><b>Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe)</b> 300g (01, 09)</p> <p><u>Bulion mięsny (seler)</u>, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Ziemniaki, średnio, <u>Kasza jęczmienna, perlowa (gluten)</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>Pierś z kurczaka duszona w sosie pomidorowym</b> 297g (07)</p> <p>Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Oliwa z oliwek, Czosnek w proszku, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Pieprz czarny</p> <p><b>Surówka z marchwi i jabłka</b> 199g (08)</p> <p>Jabłko, Marchew, <u>Orzechy włoskie (orzechy)</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p>E: 728.07, B: 37.1, T: 24.08, W: 100.39</p> | <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Zupa koperkowa z ryżem brązowym:</b> 314g (07, 09)</p> <p><u>Włoszczyzna świeża (seler)</u>, Kura, tuszka, Ryż brązowy, Woda, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Koper ogrodowy, Ziele angielskie całe, Liście laurowe, suszone</p> <p><b>Dorsz pieczony</b> 120g (04)</p> <p><b>Dorsz, świeży (ryby)</b>, Cytryna, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Imbir korzeń, Czosnek</p> <p><b>Surówka z kiszonej kapusty (żywienie zbiorowe)</b> 198g</p> <p>Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Cebula, Kminek cały</p> <p><b>Kompot z owoców mieszanych (żywienie zbiorowe)</b> 249g</p> <p>Woda, Mieszanka owocowa, mrożona</p> <p>E: 721.84, B: 45.5, T: 15.89, W: 115.87</p> | <p>Kompot z truskawek bez cukru 240g</p> <p>Ziemniaki purée 200g</p> <p><b>Rosół z makaronem (żywienie zbiorowe)</b> 300g (09)</p> <p>Kości, wywar, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Kurkuma mielona, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny</p> <p><b>Udko pieczone (żywienie zbiorowe)</b> 131g</p> <p>Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Czosnek, Papryka w proszku, Oregano suszone, Pieprz czarny, Tymianek suszony</p> <p><b>Surówka z selera</b> 199g (03, 07, 09)</p> <p><u>Seler korzeniowy (seler)</u>, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, <u>Majonez omega-3 (jaja)</u>, Sok z cytryny</p> <p>E: 838.22, B: 40.4, T: 31.83, W: 107.45</p> |
| Podwieczorek | <p>Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Mandarynki 140g</p> <p>E: 127.5, B: 5.49, T: 2.53, W: 21.98</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g (07)</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>E: 120, B: 5.97, T: 2.65, W: 18.62</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Mandarynki 140g</p> <p>Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 120g (07)</p> <p>E: 107.4, B: 4.92, T: 0.88, W: 21.32</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Brzoskwinia 150g</p> <p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (07)</p> <p>E: 153, B: 7.5, T: 2.55, W: 26.1</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Jabłko 160g</p> <p>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g (07)</p> <p>E: 152, B: 5.89, T: 2.89, W: 26.86</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Truskawki, mrożone 70g</p> <p>E: 87.6, B: 5.14, T: 2.53, W: 11.62</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Brzoskwinia 180g</p> <p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (07)</p> <p>E: 168, B: 7.8, T: 2.61, W: 29.67</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|         | poniedziałek<br>2026-02-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | wtorek<br>2026-02-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | środa<br>2026-02-04                                                                                                                                                                                                                                         | czwartek<br>2026-02-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | piątek<br>2026-02-06                                                                                                                                                                                                                                                                                          | sobota<br>2026-02-07                                                                                                                                                                                                                          | niedziela<br>2026-02-08                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolacja | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Pomidor 80g<br>Bułka grahamka 50g (01)<br>Chleb graham 50g (01)<br>Szynka kanapkowa 30g (01, 06, 07, 09)<br>Roszponka 24g<br>Masło ekstra 14g (07)<br>Pasta z twarożku i awokado 70g (07)<br>Awokado, Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Cytryna, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście (natka pietruszki)<br>E: 519.66, B: 20.43, T: 23.57, W: 61.16 | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Bułka grahamka 60g (01)<br>Ogórek świeży (długi) 60g<br>Chleb graham 40g (01)<br>Rzodkiewka 40g<br>Kiełbasa krakowska, sucha 30g (01, 06, 07, 09, 10)<br>Masło ekstra 15g (07)<br>Ciecierzycowa zielona pasta kanapkowa (bezmleczne) 38g<br>Cieciorka surowa (ciecierzyca), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Pieprz czarny<br>E: 603.82, B: 24.17, T: 25.96, W: 73.56 | Herbata owocowa 250g<br>Ogórek świeży (długi) 90g<br>Jaja kurze całe 55g (03)<br>Chleb graham 50g (01)<br>Bułka grahamka 50g (01)<br>Szynka kanapkowa 30g (01, 06, 07, 09)<br>Rukola 15g<br>Masło ekstra 14g (07)<br>E: 474.57, B: 21.6, T: 19.74, W: 56.41 | Herbata owocowa 250g<br>Chleb graham 100g (01)<br>Papryka czerwona 85g<br>Polędwica sopocka 30g (01, 06, 07, 09)<br>Rukola 15g<br>Masło ekstra 14g (07)<br>Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 74g (04, 07, 10, 12)<br>Makrela, wędzona (ryby), Ser twarogowy (twaróg) chudy (mleko), Cebula, Jogurt typu greckiego (mleko), Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)<br>E: 504.43, B: 27.56, T: 20.27, W: 57.31 | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Ogórek świeży (długi) 60g<br>Bułka grahamka 50g (01)<br>Chleb graham 50g (01)<br>Szynka kanapkowa 40g (01, 06, 07, 09)<br>Ser żółty 40g (07)<br>Pomidory koktajlowe 40g<br>Masło ekstra 14g (07)<br>Rzodkiewka, kiełki 10g<br>E: 552.32, B: 27.75, T: 25.68, W: 56.76 | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Pomidor 80g<br>Chleb graham 60g (01)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 60g<br>Bułka grahamka 40g (01)<br>Ser żółty 30g (07)<br>Rukola 20g<br>Masło ekstra 14g (07)<br>E: 545.02, B: 30, T: 24.07, W: 56.4 | Herbata czarna, napar bez cukru 250g<br>Pasta kanapkowa z kurczaka 80g (01, 03, 06, 07, 09)<br>Ogórek świeży (długi) 80g<br>Chleb graham 50g (01)<br>Bułka grahamka 50g (01)<br>Rzodkiewka 20g<br>Masło ekstra 14g (07)<br>E: 491.62, B: 18.08, T: 22.41, W: 58.5 |
| Suma    | E: 2311.7 B: 111.98, T: 82.07, W: 301.29,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 2158.65 B: 104.44, T: 84.18, W: 264.16,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 2218 B: 124.78, T: 73.64, W: 286.92,                                                                                                                                                                                                                     | E: 2269.05 B: 114.47, T: 79.89, W: 289.93,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 2154.48 B: 103.19, T: 77, W: 283.41,                                                                                                                                                                                                                                                                       | E: 2317.43 B: 121.83, T: 83.36, W: 298.78,                                                                                                                                                                                                    | E: 2244.2 B: 100.51, T: 84.5, W: 291.38,                                                                                                                                                                                                                          |

**Legenda alergenów** 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

|                     | <b>poniedziałek<br/>2026-02-09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>wtorek<br/>2026-02-10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>środa<br/>2026-02-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>    | <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Chleb graham 50g (01)</p> <p>Bułka grahamka 50g (01)</p> <p>Papryka czerwona 50g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Kiełbasa szynkowa z indyka 30g</p> <p>Masło ekstra 14g (07)</p> <p><b>Ciecierzycowa zielona pasta kanapkowa (bezmleczne)</b> 70g<br/>Ciecioraka surowa (ciecierzycyca), Pietruszka, liście (natka pietruszki), Oliwa z oliwek, Czarnuszka, Sok z cytryny, Czosnek, Pieprz czarny</p> <p><b>Kakao na mleku</b> 250g (07)<br/><u>Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu (mleko)</u>, Kakao 16%, proszek</p> <p>E: <b>807.2</b>, B: <b>35.97</b>,<br/>T: <b>29</b>, W: <b>107.3</b></p> | <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g</p> <p>Ogórek świeży (długi) 85g</p> <p>Jaja kurze całe 55g (03)</p> <p>Chleb graham 50g (01)</p> <p>Bułka grahamka 50g (01)</p> <p>Szynka z udźca kurczaka 40g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Salata 15g</p> <p>Masło ekstra 14g (07)</p> <p>E: <b>645.32</b>, B: <b>31.49</b>,<br/>T: <b>28.75</b>, W: <b>69.18</b></p> | <p>Herbata owocowa 250g</p> <p>Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem 240g</p> <p>Chleb graham 100g (01)</p> <p>Papryka czerwona 85g</p> <p>Szynka wieprzowa, gotowana 45g</p> <p>Pasztet z kurczaka pieczony 40g (01, 06, 07, 09)</p> <p>Salata 15g</p> <p>Masło ekstra 14g (07)</p> <p>E: <b>660.82</b>, B: <b>32.09</b>,<br/>T: <b>29.2</b>, W: <b>71.74</b></p> |
| <b>II Śniadanie</b> | <p>Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (07)</p> <p>Jabłko 130g</p> <p>E: <b>129.5</b>, B: <b>5.17</b>,<br/>T: <b>2.77</b>, W: <b>22.03</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Brzoskwinia 160g</p> <p>Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (07)</p> <p>E: <b>158</b>, B: <b>7.6</b>,<br/>T: <b>2.57</b>, W: <b>27.29</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g (07)</p> <p>Jabłko 130g</p> <p>E: <b>137</b>, B: <b>5.77</b>,<br/>T: <b>2.77</b>, W: <b>23.23</b></p>                                                                                                                                                                                                                  |

|              | poniedziałek<br>2026-02-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | wtorek<br>2026-02-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | środa<br>2026-02-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad        | <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 240g</p> <p>Ziemniaki, gotowane 200g</p> <p><b>Zupa jarzynowa z kaszą manną</b> 300g (01, 07, 09)<br/>Kalafior, <u>Włoszczyzna świeża (seler)</u>, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Ziemniaki, średnio, Cebula, <u>Kasza manna (gluten)</u>, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>Pierś w sosie (żywienie zbiorowe)</b> 206g (07)<br/>Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Śmietana, 18% tłuszczu (mleko)</u>, Cebula, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz czarny</p> <p><b>Nieoczywista surówka z marchewki i grejpfruta ze słonecznikiem</b> 200g (07, 11)<br/>Grapefruit, Marchew, <u>Jogurt typu greckiego (mleko)</u>, Słonecznik, nasiona, łuskane, <u>Sezam, nasiona (sezam)</u></p> | <p>Kompot wieloowocowy bez cukru 240g</p> <p>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (01)</p> <p><b>Barszcz ukraiński (żywienie zbiorowe)</b> 299g (07, 09)<br/>Kości, wywar, Buraki, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe</p> <p><b>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie</b> 198g (01)<br/>Woda, Wieprzowina, schab surowy bez kości, <u>Mąka pszenna, typ 500 (gluten)</u>, Tymianek suszony, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe, Majeranek suszony</p> <p><b>Surówka z młodej kapusty</b> 200g<br/>Kapusta biała, Marchew, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy</p> | <p>Kompot z truskawek bez cukru 240g</p> <p><b>Naleśniki z serem twarogowym (żywienie zbiorowe)</b> 296g (01, 03, 07)<br/><u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)</u>, <u>Mąka pszenna pełnoziarnista (gluten)</u>, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)</u>, Woda, <u>Jaja kurze całe (jaja)</u>, Olej rzepakowy</p> <p><b>Surówka z marchwi i jabłka</b> 200g (08)<br/>Jabłko, Marchew, <u>Orzechy włoskie (orzechy)</u>, Pietruszka, liście (natka pietruszki)</p> <p><b>Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (żywienie zbiorowe)</b> 299g (09)<br/>Kości, wywar, Kapusta biała, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler)</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kiełbasa zwyczajna, Cebula, Ziele angielskie całe</p> |
|              | E: 815.78, B: 50.18,<br>T: 31.53, W: 90.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | E: 628.93, B: 34.43,<br>T: 16.02, W: 92.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | E: 797.24, B: 39.85,<br>T: 31.73, W: 98.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Podwieczorek | <p>Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g (07)</p> <p>Truskawki, mrożone 110g</p> <p>E: 108.3, B: 6.02,<br/>T: 2.69, W: 15.86</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Pomarańcza 240g</p> <p>Kefir, 1,5% tłuszczu 150g (07)</p> <p>E: 177.3, B: 6.81,<br/>T: 2.73, W: 33.42</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Serek wiejski naturalny 200g (07)</p> <p>Kiwi 80g</p> <p>E: 242, B: 22.72,<br/>T: 10.4, W: 15.12</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                | <b>poniedziałek<br/>2026-02-09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>wtorek<br/>2026-02-10</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>środa<br/>2026-02-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kolacja</b> | <div>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</div> <div>Pomidory koktajlowe 85g</div> <div>Chleb graham 70g (01)</div> <div>Bułka grahamka 50g (01)</div> <div>Szynkówka wieprzowa 40g (01, 06, 07, 09)</div> <div>Sałata 15g</div> <div>Masło ekstra 14g (07)</div> <div>Domowy twarożek grani z rzodkiewką, pomidorem i słonecznikiem 39g (07)</div> <div><u>Twarożek Domowy grani naturalny</u> (mleko), Pomidor, Rzodkiewka, Słonecznik, nasiona, łuskane</div> <div>E: 520.29, B: 19.68, T: 21.04, W: 68.12</div> | <div>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</div> <div>Chleb graham 100g (01)</div> <div>Pomidor 80g</div> <div>Kiełbasa żywiecka, wieprzowo - wołowa 40g</div> <div>Ser żółty 40g (07)</div> <div>Kiełki - różne rodzaje 20g</div> <div>Masło ekstra 14g (07)</div> <div>E: 629.32, B: 30.34, T: 34.22, W: 54.7</div> | <div>Herbata czarna, napar bez cukru 250g</div> <div>Chleb graham 100g (01)</div> <div>Pomidor 50g</div> <div>Ogórek świeży (długi) 50g</div> <div>Pasztet z kurczaka pieczony 40g (01, 06, 07, 09)</div> <div>Polędwica z indyka 40g (01, 06, 07, 09)</div> <div>Masło ekstra 14g (07)</div> <div>E: 480.62, B: 21.53, T: 20.96, W: 55.34</div> |
| <b>Suma</b>    | E: 2381.07 B: 117.02, T: 87.03, W: 304.21,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | E: 2238.87 B: 110.67, T: 84.29, W: 276.79,                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 2317.68 B: 121.96, T: 95.06, W: 263.58,                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Legenda alergenów** 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne