

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alergeny zostały wyróżnione na jałdłospisie poprzez <u>podkreślenie</u> .                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Menu standardowe 02-06.02.2026                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  <b>02.02.2026 Poniedziałek</b>                                                                                                                                                                                       |  <b>03.02.2026 Wtorek</b>                                                                                                                                                                                                                                 |  <b>04.02.2026 Środa</b>                                                                                               |  <b>05.02.2026 Czwartek</b>                                                                                                       |  <b>06.02.2026Piątek</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
| I Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                           | I Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | I Śniadanie                                                                                                                                                                                             | I Śniadanie                                                                                                                                                                                                          | I Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Chleb pszenno- żytni</b> 60g<br>Składniki: mąa <b>pszenna</b> woda suszony zakwas <b>żytni</b> , płatki ziemniaczane, słód <b>jeczmienny</b>                                                                                                                                                       | <b>Owsianka z bananami</b> 150ml<br>Składniki: <b>mleko</b> 3,2%tłt płatki owsiane ( <b>owies</b> ) banany                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Chleb żytni ze słonecznikiem</b> 60g<br>Składniki: mąka <b>żytnia</b> woda naturalny zakwas chlebowy (mąka <b>żytnia</b> woda) sól drożdże słód <b>jeczmienny</b> nasiona słonecznika                | <b>Chleb wieloziarnisty</b> 60g<br>Składniki: mąka <b>pszenna</b> mąka <b>żytnia</b> suchy zakwas z <b>pszenicy</b> durum (mąka z <b>pszenicy durum</b> woda) sól woda nasiona słonecznika siemię lniane pestki dyni | <b>Płatki kukurydziane na mleku</b> 150ml<br>Składniki: <b>mleko</b> 3,2%tłt płatki kukurydziane (kasza kukurydziana 94% cukier sól)                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Masło</b> 5g<br>Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu <b>mlecznego</b> 83%                                                                                                                                                                                                        | <b>Chleb żytni z pomidorami</b> 30g<br>Składniki: mąka <b>żytnia</b> typ 720, woda, zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b> , woda) mąka <b>żytnia</b> , <b>razowa</b> , suszona marchew, mąka <b>pszenna</b> , ekstrakt słođu <b>jeczmiennego</b> , otręby <b>żytnie</b> , sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy. | <b>Masło</b> 5g<br>Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu <b>mlecznego</b> 83 %                                                                                                         | <b>Masło</b> 5g<br>Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu <b>mlecznego</b> 83%                                                                                                                       | <b>Chleb graham</b> 30g<br>Składniki: mąka <b>pszenna</b> 750 mąka <b>pszenna graham</b> 1850,drożdże,sól                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kremowy twarożek</b> 30g<br>Składniki: ser twarogowy półtłusty ( <b>mleko</b> ) jogurt naturalny 2%tł ( <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii)                                                                                                                   | <b>Masło</b> 5g<br>Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu <b>mlecznego</b> 83%                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Plastry szynki wieprzowej</b> 20g<br>Składniki: Mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu | <b>Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym</b> 30g<br>Składniki: <b>jaja</b> jogurt naturalny 2%tł ( <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii)                                           | <b>Chleb wieloziarnisty</b> 60g<br>Składniki: mąka <b>pszenna</b> 750 mąka <b>pszenna graham</b> 1850,drożdże,sól                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Szczypiorek</b> 5g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Hummus z czarnuszką</b> 30g<br>Składniki: ciecierzycy pasta tahini( <b>sezam</b> ) czosnek oliwa z oliwek cytryna (sok)                                                                                                                                                                                                                 | <b>Ślupki marchewki</b> 20g                                                                                                                                                                             | <b>Pomidor</b> 20g                                                                                                                                                                                                   | <b>Plastry sera żółtego</b> 20g<br>Składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna                                                                                                                                                                                     |
| <b>Jabłko</b> 1/2szt                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Ślupki kalarepy</b> 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kiwi</b> 1/2szt                                                                                                                                                                                      | <b>Herbata Śliwka z cynamonem</b> 150ml<br>Składniki: Kwiat hibiskusa, owoc aronii, owoc śliwki (14,5%), naturalne aromaty, jabłko, owoc pigwy, kora cynamonu (4%), liść jeżyny słodkiej, goździki                   | <b>Ogórek zielony</b> 20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kawa zbożowa</b> 150ml<br>Składniki: <b>mleko</b> 3,2% zboża ( <b>jeczmień</b> , <b>żyto</b> ) cykoria burak cukrowy                                                                                                                                                                               | <b>Herbata Leśna</b> 150ml<br>Składniki: owoc dzikiej róży (28%), kwiat hibiskusa (25,2%), owoce: bzu czarnego, jarzębiny (8%), borówki czernicy (5%), aronii, maliny (4,5%); jabłko, aromaty naturalne, liść jeżyny (2%)                                                                                                                  | <b>Herbata żurawina</b> 150ml<br>Składniki: kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (30%), owoc dzikiej róży, aromaty naturalne oraz owoc maliny                                                                 | <b>Herbata Śliwka z cynamonem</b> 150ml<br>Składniki: Kwiat hibiskusa, owoc aronii, owoc śliwki (14,5%), naturalne aromaty, jabłko, owoc pigwy, kora cynamonu (4%), liść jeżyny słodkiej, goździki                   | <b>Herbata Malina z pigwą</b> 150ml<br>Składniki: Owoc maliny (50,4%), kwiat hibiskusa, owoc pigwy (10%), aromaty naturalne, liść jeżyny                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa                                                                                                                                                                                                    | Zupa                                                                                                                                                                                                                 | Zupa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Zupa jarzynowa w stylu śródziemnomorskim</b> 250ml<br>Składniki: woda, cukinia ziemniak papryka żółta papryka czerwona papryka zielona pomidor marchew tymianek oregano bazylia                                                                                                                    | <b>Krem z marchwi z kardamonem</b> 250ml<br>Składniki: woda ziemniaki marchew pietruszka korzeń por cebula mleczko kokosowe (ekstrakt z kokosa, woda) korzeń imbir kardamon oregano                                                                                                                                                        | <b>Żurek z ziemniakami</b> 250ml<br>Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń zakwas <b>żytni</b> (woda mąka <b>żytnia</b> ), Śmietanka 30% ( <b>mleko</b> ) majeranek, sól                | <b>Zupa brukselkowa z kaszą jaglaną</b> 250ml<br>Składniki: woda, kasza jaglana brukselka marchew pietruszka korzeń koperek pieprz Śmietanka 30% ( <b>mleko</b> )                                                    | <b>Barszcz ukraiński z fasolą, kapustą i ziemniakami</b> 250ml<br>Składniki: Woda, kasza jaglana ziemniaki buraki pomidory, zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), fasolka biała kapusta biała pietruszka korzeń, lubczyk majeranek                                                                                                          |
| <b>Groszek ptysiowy</b> 7g<br>Składniki: <b>jaja</b> świeże mąka <b>pszenna</b> olej rzepakowy sól                                                                                                                                                                                                    | <b>Groszek ptysiowy</b> 7g<br>Składniki: <b>jaja</b> świeże mąka <b>pszenna</b> olej rzepakowy sól                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Makaron spaghetti pełnoziarnisty</b> 150g<br>Składniki: mąka z <b>pszenicy</b> durum, mąka <b>pszenna</b> pełnoziarnista                                                                                                                                                                           | <b>Leczo węgierskie z ciecierzycą i warzywami</b> 120g<br>Składniki: passata pomidorowa (pomidory, sól, regulator kwasowości) ciecierzycy sucha marchew papryka żółta papryka czerwona papryka zielona cebula czosnek papryka cukinia słodka olej rzepakowy woda                                                                           | <b>Pampuchy</b> 2szt<br>Składniki: mąka <b>pszenna</b> <b>jaja</b> drożdże woda cukier sól,                                                                                                             | <b>Pulpety z łososia z sosem cytrynowym</b> 60g/50ml<br>Składniki: filet z łososia ( <b>ryby</b> ) <b>jaja</b> mąka <b>pszenna</b> koperek śmietanka 30% ( <b>mleko</b> ) cytryny                                    | <b>Comberki z kurczaka pieczone</b> 60g<br>Składniki: uda trybowane z kurczaka olej rzepakowy sól pieprz słodka papryka                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Sos a’la carbonara</b> 120g<br>Składniki: szynka wieprzowa(mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu) , mąka <b>pszenna</b> śmietanka 30% ( <b>mleko</b> ), majeranek, bazylia, oregano | <b>Kasza jeczmienna</b> 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Sos waniliowo-truskawkowy</b> 80g<br>Składniki: jogurt naturalny 2%tł ( <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii) truskawki cukier z wanilią                          | <b>Ryż</b> 100g                                                                                                                                                                                                      | <b>Siemniaki gotowane</b> 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Groszek gotowany na parze</b> 60g<br>Składniki: groszek zielony olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kompot gruszkowo-jabłkowy z cynamonem</b> 150ml<br>Składniki: woda jabłka gruszki cynamon                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Surówka z tartej marchewki z rodzynkami</b> 60g<br>Składniki: marchew rodzyнки olej rzepakowy                                                                                                        | <b>Warzywa gotowane na parze</b> 60g<br>Składniki: brokuł kalafior marchew olej rzepakowy                                                                                                                            | <b>Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem</b> 60g<br>Składniki: czerwona kapusta jabłko olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Woda z pomarańczą</b> 150ml<br>Składniki: woda pomarańcza                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Woda z melisą i cytryną</b> 150ml<br>S0kładniki: woda melisa cytryna                                                                                                                                 | <b>Kompot jabłkowo-porzeczkowy</b> 150ml<br>Składniki: woda jabłka czerwona porzeczka                                                                                                                                | <b>Kompot gruszkowo-cynamonowy</b> 150ml<br>Składniki: woda gruszki cynamon                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Domowa nutella daktylowa</b> 30g<br>Składniki: kakao banany daktyle                                                                                                                                                                                                                                | <b>Ciasto marchewkowe</b> 1szt<br>Składniki: mąka <b>pszenna</b> <b>jaja</b> <b>mleko</b> olej rzepakowy marchew cynamon proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka <b>pszenna</b> )                                                                                                     | <b>Bułka pomidorowa</b> 1szt.<br>Składniki: mąka pszenna 56,7 %, woda, sól, drożdże, mąka żytnia, przecier pomidorowy                                                                                   | <b>Budyń waniliowy z musem truskawkowym</b> 150ml<br>Składniki: <b>mleko</b> śmietanka 30% ( <b>mleko</b> ) cukier wanilinowy mąka <b>pszenna</b> truskawki                                                          | <b>Ukraińskie muffiny twarogowe</b> 1szt<br>Składniki: mąka <b>pszenna</b> <b>jaja</b> ser biały ( <b>mleko</b> pasteryzowane kultury bakterii mlekowych masło (śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu <b>mlecznego</b> 83%) proszek do pieczenia (substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, difosforan disodowy, mąka <b>pszenna</b> ) |
| <b>Chlebek chrupki</b> 10g<br>Składniki: 60,1% mąka <b>żytnia</b> , mąka <b>pszenna</b> , woda, 2,6% błonnik <b>pszenny</b> , ekstrakt słodowy <b>jeczmienny</b> , 2%, inulina                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Masełko pietruszkowo-czosnkowe</b> 20g<br>Składniki: masło ekstra ( <b>mleko</b> ) czosnek natka pietruszki                                                                                          | <b>Pomarańcza</b> 1/2szt                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

