

 12.01.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Chleb kurpiowski (**żyto**)

Chleb **pszenno-żytni**

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Polędwica luksusowa

Twarożek z papryką

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), papryka czerwona, czosnek

Roszpodka

Pomidor

Awokado

Kiwi

Jabłko

Herbata żurawinowa

Składniki: woda, żurawina suszona

Obiad

Zupa ogórkowa

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

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, pomidory w puszcze krojone, cebula, olej rzepakowy

Ser mozzarella (z **mleka**)

Kompot z czerwonej porzeczki

Składniki: woda, porzeczki czerwone, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z pestkami dyni, gruszka

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), gruszka, dynia, pestki, łuskane, miód pszczeni

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata truskawkowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata truskawkowa

 13.01.2026

Wtorek

Śniadanie

Kluski lane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 500

Chleb kurpiowski (**żyto**)

Chleb **pszenno-żytni**

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Szynka z piersi kurczaka

Ser kozi (z **mleka**)

Salata lodowa

Ogórek kiszony

Rzodkiewka

Kiwi

Mandarynki

Herbata owoce lasu, bez cukru

Składniki: woda, herbata owoce lasu

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, groch, nasiona suche, skrzydło indyka, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Gulasz z indyka

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, cebula, olej rzepakowy

Kasza **jęczmienna**, perłowa

Surówka z białej kapusty z koperkiem

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, sól biała, pieprz

Kompot jagodowy

Składniki: woda, czarne jagody, mrożone, cukier

Podwieczorek

Mus owocowo-dyniowy własnego wyrobu

Składniki: gruszka, jabłko, dynia

Wafle ryżowe

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

 14.01.2026

Środa

Śniadanie

Płatki gryczane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki gryczane

Chleb kurpiowski (**żyto**)

Chleb **pszenno-żytni**

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Szynka wiejska

Pasta guacamole

Składniki: awokado, cytryna, czosnek

Salata rzymska

Ogórek

Rzodkiewka

Kiwi

Mandarynki

Herbata z róży, bez cukru

Składniki: woda, herbata z róży

Obiad

Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym

Składniki: woda, burak, fasola biała, nasiona suche, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kotlet jajeczny z otrębami

Składniki: **jaja** kurze całe, otręby **pszenne**, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, koperek

Ziemniaki

Kalafior z wody, z masłem

Składniki: kalafior, mrożony, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Jabłko pod kruszonką

Składniki: jabłko, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, żurawina suszona, **orzechy włoskie**

Herbata truskawkowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata truskawkowa

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

 15.01.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **orkiszowe**

Chleb kurpiowski (**żyto**)

Chleb **pszenno-żytni**

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Schab pieczony

Ser mozzarella - kulki (z **mleka**)

Rukola

Pomidorki koktajlowe

Papryka kolorowa

Ogórek słupki

Składniki: ogórek

Jabłko

Herbata żurawinowa

Składniki: woda, żurawina suszona

Obiad

Rosół wołowo- drobiowy

Składniki: woda, kurczak, tuszka, wołowina rostbef, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

Składniki: wołowina rostbef, kurczak, tuszka, groszek zielony, marchew, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Ryż brązowy

Ogórek kiszony

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan

Biszkopty lady fingers (**pszenica**, **jajka**)

Gruszka

Herbata z róży, bez cukru

Składniki: woda, herbata z róży

 16.01.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**

Chleb kurpiowski (**żyto**)

Chleb **pszenno-żytni**

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Szynka eco

Twarożek z brokułem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), brokuły

Salata zielona

Składniki: salata

Pomidor

Rzodkiewka

Awokado

Gruszka

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata malinowa

Obiad

Zupa zacierkowa

Składniki: woda, marchew, skrzydło indyka, mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Dorsz pieczony

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Salata lodowa z ogórkiem i sosem vinegret

Składniki: salata lodowa, ogórek, woda, cytryna, oliwa, cukier

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Chałka z dżemem wiśniowym

Składniki: chałki **pszenne**, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Jabłko

Mandarynki

Mięta