

📅 19.01.2026 **Poniedziałek****Obiad****Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami** 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kalafior, mrożony, fasolka szparagowa, mrożona, groszek zielony, mrożony, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Leczo z kielbaską wieprzową pieczoną, cukinią, cebulą, soczewicą w sosie pomidorowym** 140 g

Składniki: woda, kielbaska wieprzowa (mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca**)), cukinia, mrożona, pomidory w puszcze całe, papryka czerwona, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oregano suszone, bazyliia suszona

**Ryż paraboliczny** 130 g**Mix sałat z zielonym groszkiem, marchewką z oliwą** 60 g

Składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, marchew, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), rukola

**Owoc sezonowy** 100 g**Kompot truskawka-porzeczka** 200 ml

ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczka

📅 20.01.2026 **Wtorek****Obiad****Zupa pomidorowa z ryżem** 250 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Udko z kurczaka pieczone w ziołach** 90 g

Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, bazyliia suszona, tymianek, rozmaryn suszony

**Ziemniaki** 130 g**Colestław z białej kapusty z sosem majonezowym** 100 g

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

**Owoc sezonowy** 100 g**Kompot truskawka śliwka** 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

📅 21.01.2026 **Środa****Obiad****Żurek na naturalnym zakwasie z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki** 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Pulpety wieprzowo - drobiowe z dodatkiem ciecierzycy w sosie koperkowym z brokułami** 170 g

Składniki: wieprzowina łopatką, udko trybowane bez skóry, woda, brokuły, koperek, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, ciecierzycza, nasiona suche, cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), **jaja** kurze całe, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Kasza jęczmienna, perłowa** 130 g**Buraczki z natką i oliwą** 60 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz

**Owoc sezonowy** 100 g**Kompot truskawka - agrest** 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

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

📅 22.01.2026 **Czwartek****Obiad****Zupa grysikowa z natką pietruszki** 250 g

Składniki: woda, udo z kurczaka, marchew, kasza manna ( **pszenica**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem słonecznika** 90 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

**Ziemniaki puree** 130 g

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

**Surówka z kapusty kiszonej z żurawiną i oliwą** 100 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała 97%, marchew, sól), olej rzepakowy, żurawina suszona (żurawina 100 %), pieprz

**Owoc sezonowy** 100 g**Kompot truskawka- porzeczka** 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

📅 23.01.2026 **Piątek****Obiad****Zupa krem z pieczonej papryki z soczewicą i mlekiem kokosowym podana z grzankami pszennymi pełnoziarnistymi** 250 ml

Składniki: ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), natka pietruszki, sól biała, pieprz

**Kluski leniwe z serem** 220 g

Składniki: ziemniaki 43%, ser twarogowy 33%, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, pasteryzowane **jaja** płynne

**Polewa jogurtowo-truskawkowa** 80 g

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

**Marchewka z orzechami** 60 g

Składniki: marchew, **orzechy arachidowe**

**Owoc sezonowy** 100 g**Kompot truskawka - agrest** 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

📅 26.01.2026 **Poniedziałek****Obiad****Zupa brokułowa na wywarze warzywnym** 250 ml

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

**Butter chicken w sosie pomidorowo-maślanym z mlekiem kokosowym i kalafiem** 140 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, kalafior, mrożony, papryka czerwona, mrożona, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), koncentrat pomidorowy, 30%, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, sól biała

**Kasza bulgur (pszenica)** 130 g**Surówka z czerwonej kapusty z oliwą** 60 g

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, oliwa

**Owoc sezonowy** 100 g**Kompot truskawka-porzeczka** 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczka

📅 27.01.2026 **Wtorek****Obiad****Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki** 250 ml

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

**Pancake z pieca z polewą kakaowo-bananową na jogurcie 3 sztuki/ 80 ml** 170 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jaja** kurze całe, cukier, banan, olej rzepakowy, kakao 16%, proszek

**Sałatka owocowa ananas, gruszka, brzoskwinia z sokiem z cytryny** 60 g

Składniki: ananas, gruszka, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), cytryna

**Owoc sezonowy** 100 g**Kompot truskawka śliwka** 200 ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

📅 28.01.2026 **Środa****Obiad****Zupa neapolitańska z makaronem, serem mozzarella, natką pietruszki na wywarze warzywnym** 250 ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), marchew, ser mozzarella (**mleko**, sól, podpuszczka, bakterie kwasu mlekowego), cebula, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Stripsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych i bułce tartej 4 szt** 90 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, płatki kukurydziane, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

**Ziemniaki puree** 130 g

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

**Surówka z ogórka kiszzonego z oliwą** 100 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), marchew, oliwa, natka pietruszki

**Owoc sezonowy** 100 g**Kompot truskawka - agrest** 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest

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

📅 29.01.2026 **Czwartek****Obiad****Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym z koperkiem** 250 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, majeranek

**Roladka wieprzowa w sosie śmietanowo - ziołowym 90g/80 ml** 170 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, śmietana 12% (z **mleka**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, zioła prowansalskie, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

**Ryż paraboliczny** 130 g**Surówka z marchewki z jabłkiem i oliwą** 100 g

Składniki: marchew, jabłko, oliwa

**Owoc sezonowy** 100 g**Kompot truskawka- porzeczka** 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

📅 30.01.2026 **Piątek****Obiad****Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym** 250 ml

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Ryba Mintaj panierowany w sezamie i bułce tartej** 90 g

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

**Ziemniaki** 130 g**Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą** 100 g

Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), oliwa

**Owoc sezonowy** 100 g**Kompot truskawka - agrest** 200 ml

Składniki: woda, truskawka, agrest