

📅 05.01.2026 **Poniedziałek****Obiad****Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, perłowa, cebula, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Makaron z mąki durum z sosem bolognese z mięsem wieprzowym i pomidorami 270 g**

Składniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, oliwa, mąka **pszenna**, typ 450

**Mix sałat z kukurydzą i sosem winegret 60 g**

Składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), oliwa, rukola, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), miód pszczeli, ocet jabłkowy

**Owoc sezonowy 100 g****Mięta 200 g****Dzień wolny**📅 07.01.2026 **Środa****Obiad****Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml**

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Pulpeciki wieprzowo-wołowe z dodatkiem soi w sosie****pieczeniowym z cebulką 6 szt/ 80ml 200 g**

Składniki: mięso wołowe, mięso wieprzowe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), skrobia ziemniaczana, białko **sojowe**, błonnik **sojowy**, mąka ryżowa, sól, cukier, przyprawy (ziele angielskie, pieprz czarny)

**Kasza gryczana 130 g****Surówka z ogórka kiszzonego z musztardą 100 g**

Składniki: ogórek kiszony (ogórki 67%, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach: czosnek, koper, chrzan, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy)

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

Składniki: woda, truskawka, agrest

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

📅 08.01.2026 **Czwartek****Obiad****Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z nasionami słonecznika 250 ml**

Składniki: woda, kalafor, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, fasola biała, nasiona suche, por, słonecznik, nasiona, natka pietruszki, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa, tymianek

**Pampuchy z truskawką z mąki pszennej 3 szt. 180 g**

Składniki: mąka **pszenna**, woda, truskawki 12%, pasteryzowane **jaja** płynne, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z **mleka**), skrobia modyfikowana, sól

**Polewa kakaowo-jogurtowa 80 g**

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), kakao 16%, proszek

**Salatka owocowa gruszka, brzoskwinia, jabłko 60 g**

Składniki: gruszka, brzoskwinia, jabłko

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

Składniki: woda, truskawka, porzeczką

📅 09.01.2026 **Piątek****Obiad****Barszcz ukraiński zabielały z fasolą, ziemniakami i natką pietruszki 250 ml**

Składniki: woda, ziemniaki, burak, **seler** korzeniowy, marchew, fasola biała, nasiona suche, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), sól biała, pieprz, majeranek

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

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurcze całe, 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 kapusty kiszzonej z żurawiną i oliwą 100 g**

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała 97%, marchew, sól), oliwa, żurawina suszona (żurawina 100 %)

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

Składniki: woda, truskawki, mrożone, agrest

📅 12.01.2026 **Poniedziałek****Obiad****Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 250 ml**

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

**Indyk w kawałkach z marchewką, dynią, pomidorami i mlekiem kokosowym 140 g**

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, dynia, pomidory w puszcze całe, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), marchew, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450

**Ryż paraboliczny z kurkumą 130 g**

Składniki: ryż paraboliczny, kurkuma

**Surówka z białej kapusty z kukurydzą i sosem majonezowym 60 g**

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

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

Składniki: woda, truskawka, porzeczką

📅 13.01.2026 **Wtorek****Obiad****Zupa krem z zielonego groszku z ciecierzycą na wywarze warzywnym z natką pietruszki posypana pestkami dynii 250 ml**

Składniki: woda, groszek zielony, ziemniaki, **seler** korzeniowy, marchew, pietruszka, korzeń, koperek, ciecierzycza, nasiona suche, dynia, pestki, łuskane, sól biała, pieprz

**Pyzy ziemniaczane z mięsem 4 szt 200 g**

Składniki: woda, ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, mięso wołowe, cebula, sól, przyprawy (zawierają **gorczyce**), olej rzepakowy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula) błonnik **pszenny** bezglutenowy, mąka ryżowa, mąka **sojowa**

**Sos pieczarkowy 80 g**

Składniki: pieczarki świeże, woda, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, sól biała, pieprz

**Surówka marchew seler z oliwą 60 g**

Składniki: marchew, **seler** korzeniowy, oliwa

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

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

📅 14.01.2026 **Środa****Obiad****Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem 250 g**

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Kotlet schabowy panierowany z sezamem 90 g**

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **sezam**, nasiona, sól biała, pieprz

**Ziemniaki 130 g****Surówka z czerwonej kapusty z papryką, jabłkiem i jogurtem 100 g**

Składniki: kapusta czerwona, papryka czerwona, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

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

Składniki: woda, truskawka, agrest

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

📅 15.01.2026 **Czwartek****Obiad****Zupa grochowa z kielbaską wieprzową z ziemniakami, natką pietruszki i majerankiem 250 ml**

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

**Naleśniki z serem 2 szt. 120 g**

Składniki: ser twarogowy (z **mleka**) 35%, mąka **pszenna**, woda, cukier, pasteryzowane **jaja** płynne, serwatka w proszku (z **mleka**), aromat wanilinowy.

**Polewa jogurtowo-truskawkowa 80 g**

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

**Surówka z marchewki i jabłka 60 g**

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

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

Składniki: woda, truskawka, porzeczką

📅 16.01.2026 **Piątek****Obiad****Zupa ogórkowa z koperkiem zabelana na wywarze warzywnym 250 ml**

Składniki: woda, ryż paraboliczny, ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Paluszki rybne z mintaja 4 szt 90 g**

Składniki: **ryby** morskie 86% (**mintaj**), mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cebula, mąka ryżowa, płatki ziemniaczane, sól, przyprawy, drożdże (**pszenica**, **ryba**)

**Ziemniaki puree 130 g**

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

**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, truskawki, mrożone, agrest