

19.01.2026

Poniedziałek

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na
wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, majeranek, 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, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oregano suszone, bazylia suszona

Kasza bulgur (**pszenica**) 130 g
Fasolka szparagowa z masłem i
bułką pszenną tartą 60 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), masło ekstra (z **mleka**)

Owoc sezonowy 100 g

20.01.2026

Wtorek

Obiad

Krem z białych warzyw z kaszą
jaglaną i mlekiem kokosowym
posypyany grzankami 250 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza jaglana, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), por, sól biała, pieprz, gałka muskatowa, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Roladka wieprzowo - drobiowa z
dodatkiem ciecierzycy 90 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, udko trybowane bez skóry, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Ziemniaki puree 130 g
Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka colesław z kapusty
czerwonej z sosem majonezowym
50 g

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

Bukiet warzyw 50 g
Składniki: brokuł, kalafior, marchew

Owoc sezonowy 100 g

21.01.2026

Środa

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml
Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), ryż biały, gotowany, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz

Nuggetsy z kurczaka w panierce z
bułki tartej z sezamem 3 szt 90 g

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

Ziemniaki 130 g
Buraczki z natką i oliwą 50 g

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

Mix sałat z kolorową papryką z
oliwą 50 g

Składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, papryka czerwona, papryka zielona, oliwa, rukola

Owoc sezonowy 100 g

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

22.01.2026

Czwartek

Obiad

Zupa gulaszowa z mięsa
wieprzowego z ziemniakami na
wywarze mięsno-jarzynowym z
koperkiem 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

Pancake z polewą jogurtowo -
borówkową 3 sztuki/ 80 g 170 g

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

Salatka owocowa ananas-marchew
z sosem mango 60 g

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), mango

Owoc sezonowy 100 g

23.01.2026

Piątek

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml
Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowany w bułce
tartej 90 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze 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
jabłkiem 50 g

Składniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), jabłko, papryka czerwona, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kalafior 50 g

Owoc sezonowy 100 g



 26.01.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), cebula, kapusta biała, koperek, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, ziemniaki, pomidory w puszcze krojone, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka pietruszki, sól biała

Makaron z mąki durum z indykiem w sosie śmietanowo-serowym z brokułami 270 g

Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicicy** durum, **jaja**), brokuły, śmietana 12% (z **mleka**), cebula, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz

Mix sałat z marchewką i kukurydzą w sosie winegret 60 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), groszek zielony, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), rukola, olej rzepakowy, pieprz, cukier

Owoc sezonowy 100 g

 27.01.2026

Wtorek

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiolem i z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką 250 ml

Składniki: woda, marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone (marchew, fasolka szparagowa, kalafior), ziemniaki, marchew, ryż paraboliczny, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pałeczki z kurczaka pieczone w ziołach 90 g

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, zioła prowansalskie, sól biała

Ziemniaki 130 g

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z majonezem 50 g

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

Brokuły 50 g

Owoc sezonowy 100 g

 28.01.2026

Środa

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250 ml

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

Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym, pieczarkami i pomidorami 140 g

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, pomidory w puszcze krojone, pieczarki świeże, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza jęczmienna, pęczak 130 g

Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew, fasolka) polane masłem 60 g

Składniki: kalafior, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Owoc sezonowy 100 g

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

 29.01.2026

Czwartek

Obiad

Zupa krem z dyni z sokiem pomarańczowym na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi 250 ml

Składniki: woda, dynia, marchew, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), pietruszka, korzeń, sok pomarańczowy 100%, koperek, por, **seler** korzeniowy, 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 puree 130 g

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

Surówka z ogórka kiszzonego z musztardą 50 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy)

Kalafior na parze z masłem i bułką tartą 50 g

Składniki: kalafior, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała

Owoc sezonowy 100 g

 30.01.2026

Piątek

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Knedle z nadzieniem kakaowo orzechowym 4 sztuki 200 g

Składniki: ziemniaki, nadzienie [cukier, tłuszcz roślinne, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, skrobia **pszenna**, mąka **sojowa**, serwatka w proszku (z **mleka**), **gluten pszenny**, emulgator: lecytyny z **soi**, aromaty (zawierają **orzechy**)], mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, jaja.

Polewa jogurtowa 80 g

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

Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 60 g

Składniki: marchew, jabłko, oliwa

Owoc sezonowy 100 g

