



26.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Śniadanie II

Bułka z budyniem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami a i d, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, budyń w proszku, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (z **mleka**), olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Kolacja

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Chleb **pszenny**

Masło ekstra (z **mleka**)

Serek twarogowy, ziołowy (z **mleka**)

Pasta rybna z porem

Składniki: **sardynka** w pomidorach, por, margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami a i d, pieprz

Pomidor ze słonecznikiem i porem

Składniki: pomidor, por, słonecznik, nasiona, oliwa, sól biała, pieprz



27.01.2026 Wtorek

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Chleb **pszenny** zwykły

Masło ekstra (z **mleka**)

Ser gouda tłusty (z **mleka**)

Salata lodowa

Ogórek

Śniadanie II

Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z **mleka**)

Banan

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet z piersi z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki

Surówka z czerwonej kapusty

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (z **mleka**), cebula

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki

Kolacja

Herbata miętowa

Chleb **pszemno-żytni**

Masło ekstra (z **mleka**)

Kielbasa krakowska, sucha

Salatka z ogórka kiszzonego z warzywami

Składniki: ogórek kiszony, por, olej rzepakowy

Potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno - parowym



28.01.2026 Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Chleb **pszenny** **mleczny**

Masło ekstra (z **mleka**)

Pasztet z suszonymi pomidorami (**pszenica**, **soja**, **seler**)

Serek śmietankowy (z **mleka**)

Rzodkiewka

Papryka czerwona

Dżem malinowy, niskosłodzony

Śniadanie II

Kanapka z pastą mięsną i sałatą

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, marchew, sałata lodowa, natka pietruszki, olej rzepakowy, masło ekstra (z **mleka**)

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: woda, kielbasa biała parzona, ziemniaki, zakwas na żurek (**żyto**), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, agrest

Pampuchy

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), żółtko **jaja** kurzego, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Sos truskawkowy

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

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone

Kolacja

Herbata malinowa

Chleb **pszenny** zwykły

Masło ekstra (z **mleka**)

Salatka z ryżem i tuńczykiem

Składniki: ryż biały, **tuńczyk** w sosie własnym, kukurydza, konserwowa, **jaja** kurze całe, cebula, majonez (**jajka**, **gorczyca**)

Serek homogenizowany, truskawkowy (z **mleka**)

Mandarynki



29.01.2026 Czwartek

Śniadanie

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Chleb pełnoziarnisty z **żyta**

Masło ekstra (z **mleka**)

Twaróg ze śmietaną , rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), rzodkiewka, szczypiorek

Salata lodowa

Śniadanie II

Baton musli z żurawiną i migdałami

Składniki: **jaja** kurze całe, płatki **owsiane**, żurawina suszona, **migdały**, olej rzepakowy, miód pszczeli, siemię lniane

Pomarańcza

Obiad

Krupnik z kaszą pęczak

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, pęczak, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Bigos z białej i kiszzonej kapusty

Składniki: kapusta kiszona, wieprzowina łopatką, kapusta biała, kielbasa śląska, boczek wędzony bez kości, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Kolacja

Herbata z miodem

Składniki: woda, cukier, miód sztuczny, herbata czarna

Chleb **pszenny**

Masło ekstra (z **mleka**)

Szynka konserwowa

Papryka żółta

Jabłko

Powidła śliwkowe



30.01.2026 Piątek

Śniadanie

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Masło ekstra (z **mleka**)

Chleb **pszenny** zwykły

Jajko gotowane z sosem chrzanowym

Składniki: **jaja** kurze całe, chrzan, jogurt grecki (z **mleka**)

Serek twarogowy, ziarnisty (z **mleka**)

Ogórek

Śniadanie II

Deser **mleczny**, ryżowo-waniliowy

Gruszka

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oregano suszone, papryka słodka

Makaron świderki z białym serem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), cukier, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki

Kolacja

