

## Menu 12-16.01.2026 r.

### Poniedziałek

#### Zupa krem porowo cukiniowy na wywarze warzywnym z grzankami 250g

Składniki: woda, marchew, cukinia, ziemniaki, por, pietruszka, korzeń, seler, (seler), cebula, olej rzepakowy, chleb żytni razowy (**gluten**)

### Podwieczorek

#### Tosty francuskie z pieca z miodem dipem jogurtowym i prażonym jabłkiem 150g

Składniki: mleko spożywcze (**mleko**), jajka kurze (**jaja**), chleb pszenny (**gluten**), miód pszczeli, cynamon, jogurt grecki (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), jabłka pieczone, sok z cytryny, cynamon w proszku

### Wtorek

#### Kotlety jajeczne z pieca ziemniakami pieczonymi i surówką z buraka 300g

Składniki: jajka (**jajko**), bułka tarta (**gluten**), olej rzepakowy, koper ogrodowy, ziemniaki, oliwa z oliwek, buraki, cebula, jogurt naturalny (**mleko**)

### Podwieczorek

#### Rogaliki drożdżowe ze szpinakiem serem, pomidorki koktajlowe 130g

Składniki: mąka orkiszowa (**gluten**), mleko (**mleko**), szpinak, ser typu feta (**mleko**), jajka (**jajko**), masło (**mleko**), cebula, drożdże, cukier, czosnek, pomidorki

### Środa

#### Makaron z twarogiem, musem truskawkowy, mix słupek warzyw 310g

Składniki: woda, makaron dwujajeczny (**gluten, jajka**), ser twarogowy (**mleko**), śmietana (**mleko**), olej rzepakowy, truskawki mrożone, papryka czerwona, marchew, ogórek świeży

### Podwieczorek

#### Bułka grahamka z masłem pastą z brokułów ze słonecznikiem

Składniki: masło (**mleko**), brokuły, majonez (**jaja, gorczyca**), oliwa z oliwek, czosnek, sok z cytryny, bułka grahamka (**gluten**)

### Czwartek

#### Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 250g

Składniki: woda, pomidory krojone, makaron pełnoziarnisty (**gluten**), marchewka, pietruszka, por, seler (seler), pietruszka, olej rzepakowy, cebula

### Podwieczorek

#### Pieczony pączek 110g

Składniki: mandarynki, mąka pszenna (**gluten**), masło (**mleko**), jajka (**jajko**), dżem owocowy, mleko (**mleko**), cukier, drożdże,

### Piątek

#### Pulpety rybne z morszczuka w sosie śmietankowo koperkowy ryżem i marchewką gotowaną na parze 320g

Składniki: woda, morszczuk, (**ryby**), śmietanka (**mleko**), cebula, jajko (**jajko**), marchew, por, olej rzepakowy, bułka tarta (**gluten**), seler (**seler**), koperek, mąka pszenna (**gluten**), bułka tarta (**gluten**), ryż, oliwa z oliwek, marchew,

### Podwieczorek

#### Kasza manna na mleku z mielonym Inem

Składniki: gruszka, mleko (**mleko**), kasza manna (**gluten**), len mielony, olej rzepakowy