

19.01.2026-23.01.2026

**Poniedziałek**

**Zupa Jarzynowa Z Ziemniakami Na Wywarze Warzywnym 251g**

Woda, Ziemniaki, Średnio, Kalafior, Marchew, Fasolka Szparagowa, Mrożona, Groszek Zielony, Mrożony, Pietruszka, Korzeń, Por, Seler Korzeniowy (**Seler**), Cebula, Olej Rzepakowy, Pietruszka, Liście (**Natka Pietruszki**)

**Podwieczorek**

**Jogurt naturalny 150g Prażone jabłka z cynamonem 51g Herbatniki 5g**

Składniki: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) Jabłka pieczone, Woda, Sok z cytryny, Cynamon w proszku Herbatniki (**gluten, mleko, jaja**)

**Wtorek**

**Kotlet pożarski drobiowo-cielęcy z natką pietruszki 70g Puree ziemniaczane z masłem 130g Surówka coleslaw w sosie wingeret 70g**

Składniki: Cielęcina udziec, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Bułka tarta (**gluten**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (**mleko**), Bułka kajzerka (**gluten**), Jaja

kurze całe (**jaja**), Olej rzepakowy, Pietruszka, liście Ziemniaki, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (**mleko**), Masło ekstra (**mleko**) Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Szczypiorek

**Podwieczorek**

**Domowa fantazja z musem wiśniowym 180g Wafle ryżowe 9g**

Składniki: Serek homogenizowany naturalny bez cukru, Piątница (**mleko**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), Wiśnie bez pestek, mrożone, Cukier, Vanilia ekstrakt, Wafle ryżowe

**Środa**

**Naleśniki maślankowe 119g Twarożek do naleśników bez cukru 40g Surówka z marchewki i jabłka 70g**

Składniki: Maślanka spożywcza 1,5% tłuszczu, z wapniem (**mleko**), Woda, Mąka pszenna, typ500 (**gluten**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (**mleko**), Jaja kurze całe (**jaja**), Olej rzepakowy

Ser twarogowy (**twaróg**) półtłusty (**mleko**), Śmietana, 18% tłuszczu (**mleko**) Marchew, Jabłko, Olej rzepakowy, Sok z cytryny

**Podwieczorek**

**Bułka kajzerka z masłem 35g Pasztet warzywny z soczewicą 25g Ogórek kiszony krojony 30g**

Składniki: Bułka kajzerka (**gluten**), Masło ekstra (**mleko**) Marchew, Soczewica czerwona, nasiona suche, Seler korzeniowy (**seler**), Bułka tarta (**gluten**), Pietruszka, korzeń, Jaja kurze całe (**jaja**), Olej rzepakowy, Dynia, pestki, łuskane, Słonecznik, nasiona, łuskane, Czosnek, Ogórek kiszony (**gorczyca**)

**Czwartek**

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzyw 250g**

Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy (**seler**), Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Czosnek

**Podwieczorek**

**Sałatka owocowa z dressingiem miodowo-cytrynowym 60g Rogal pszenny z masłem 35g**

Jabłko, Gruszka, Banan, Miód pszczeli, Pomarańcza, Cytryna Rogal pszenny (**gluten**), Masło ekstra (**mleko**)

**Piątek**

**Makaron penne w sosie śmietankowym z kawałkami łososia 180g Marchew mini z oliwą i sezamem 70g**

Składniki: Woda, Łosoś, filet bez skóry (**ryby**), Makaron dwujajeczny (**gluten, jaja**), Śmietana, 18% tłuszczu (**mleko**), Cebula, Czosnek, Olej rzepakowy Marchewka mini, Sezam, nasiona

(**sezam**), Oliwa z oliwek

**Podwieczorek**

**Mandarynki 60g Foccacia z szynką i serem 60g**

Składniki: Mąka orkiszowa jasna (**gluten**), Woda, szynka kanapkowa, Ser żółty (**mleko**), Oliwa z oliwek, Drożdże piekarskie, prasowane, Zioła prowansalskie