

📅 **Poniedziałek** 12.01.2026

OBIAD

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i kielbasą Sz

Składniki: woda, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), ziemniaki, marchew, kielbasa toruńska (składniki:mięso 76% (wieprzowe 60%, drobiowe 16%), woda, mąka ziemniaczana, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik grochowy, stabilizatory. może zawierać **gluten**, soję i produkty pochodne: **mleko** z laktozą, **seler**, gorczyce.), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni

Składniki: mąka **pszenna** 59,3 % , woda, mąka **żytnia** 14,8 %, drożdże, sól, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy, produkt może zawierać : **sezam**, **lubin**, **soja**, **orzechy**, **mleko**, **jaja** oraz ich produkty pochodne

Spaghetti z mięsem mielonym, sosem pomidorowym i żółtym serem Sz

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron imp (mąka **pszenna**., mąka z **pszenicy** twardej, (triticum durum). produkt może zawierać jaja.), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, ser salami pełnotłusty (**mleko**, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, barwnik annato), cebula

Kompot owocowy P

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier, porzeczki czarne, mrożone

Mandarynki

Energia: 724 kcal	Białko: 34.7 g	Tłuszcze: 27.7 g	Węglowodany: 78.8 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 **Środa** 14.01.2026

OBIAD

Zupa grysikowa SZ

Składniki: woda, marchew, kasza manna (**pszenica**), udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, ziele angielskie, masło ekstra (z **mleka**), kapusta włoska, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy

Sznicelki mielone z miruny panierowane Sz

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, cebula, masło ekstra (z **mleka**), czosnek

Ziemniaki

Surówka z marchewki ze szczypiorkiem i jogurtem Sz

Składniki: marchew, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), szczypiorek

Kompot owocowy SZ

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier, porzeczki czarne, mrożone

Energia: 720 kcal	Białko: 34.3 g	Tłuszcze: 28.8 g	Węglowodany: 78.5 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 **Piątek** 16.01.2026

OBIAD

Zupa krem z warzyw z soczewicą z groszkiem ptysiowym Sz

Składniki: woda, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, groszek ptysiowy (**jaja** świeże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy,sól. produkt może zawierać nasiona **sezamu** i mleko.), śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego.), kapusta włoska, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, por, cebula, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem Sz

Składniki: naleśniki z serem p (ciasto naleśnikowe:mąka **pszenna**, **mleka**, **jajka**, woda, farsz: twaróg półtusty, cukier, cukier waniliowy.), cukier puder

Kompot owocowy SZ

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier, porzeczki czarne, mrożone

Mandarynki

Energia: 701 kcal	Białko: 32.9 g	Tłuszcze: 30.8 g	Węglowodany: 112 g
-------------------	----------------	------------------	--------------------

📅 **Wtorek** 13.01.2026

OBIAD

Zupa kalafiorowa z ziemniakami Sz

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego.), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), cebula, koperek, por, kapusta włoska, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb graham

Składniki: mąka **pszenna** razowa(41,3%), woda, mąka **pszenna** (13,8%), mąka **żytnia** (13,8%), **gluten pszenny** (3,4%), drożdże, sól,

Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną i ogórkiem kiszonym Sz

Składniki: wieprzowina szynka surowa, ogórek kiszony, kasza **jęczmienna**, wiejska, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego.), olej rzepakowy, natka pietruszki

Kompot owocowy SZ

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier, porzeczki czarne, mrożone

Jabłko

Energia: 714 kcal	Białko: 33 g	Tłuszcze: 26.2 g	Węglowodany: 81.4 g
-------------------	--------------	------------------	---------------------

📅 **Czwartek** 15.01.2026

OBIAD

Rosół z makaronem Sz

Składniki: woda, marchew, makaron 5 **jajeczny** (kaszka **pszenna** makaronowa, semolina (kaszka z **pszenicy** durum), 5 **jaj** na kilogram mąki (21,3%), woda, przyprawa kurkuma.), udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet drobiowy panierowany z ziemniakami SZ

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

Surówka z kapusty białej z jogurtem Sz

Składniki: kapusta biała, marchew, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), ogórek kiszony, koperek

Kompot owocowy SZ

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier, porzeczki czarne, mrożone

Jabłko

Energia: 720 kcal	Białko: 34.1 g	Tłuszcze: 26.7 g	Węglowodany: 80.4 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------