



Środa 07.01.2026

Obiad

- 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami**
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, kurczak, tuszka, marchew, boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 300 g Ryż z jabłkami**
Składniki: jabłko, ryż biały, mleko krowie, 2% tłuszczu, śmietana 18% (z mleka), cukier, masło ekstra (z mleka), cynamon, sól biała
- 60 g Polewa cynamonowa**
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cynamon, cukier
- 200 ml Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Czwartek 08.01.2026

Obiad

- 350 ml Zupa ogórkowa z ryżem**
Składniki: woda, ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, kurczak, tuszka, ryż biały, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 180 g Kopytka**
Składniki: ziemniaki, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, skrobia ziemniaczana, sól biała
- 100 g Gulasz wieprzowo - warzywny**
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, papryka słodka
- 120 g Kapusta czerwona zasmażana**
Składniki: kapusta czerwona, olej rzepakowy
- 200 ml Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Piątek 09.01.2026

Obiad

- 350 ml Zupa brokułowa**
Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- 150 g Puree ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), sól biała
- 100 g Filet z miruny w cieście**
Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz
- 120 g Surówka z kapusty kiszonej**
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz
- 200 ml Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 **Poniedziałek** 12.01.2026**Obiad**

- 400 ml Zupa gołąbkowa**
Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), mięso mielone wieprzowo- wołowe (mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%), marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidor30%, olej, czosnek, koperek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele ang, majeranek
- 250 g Racuchy z jabłkami**
Składniki: jabłko, mleko krowie, 2% tłuszczu, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona
- 60 g Polewa owocowa**
Składniki: truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, śmietana 18% (z mleka), cukier
- 200 ml Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

 Środa 14.01.2026**Obiad**

- 350 ml Żurek**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kurczak, tuszka, boczek wędzony bez kości, śmietana 18% (z mleka), zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, kielbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz
- 350 g Makaron trikolor z kurczakiem i warzywami**
Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany (semolina z pszenicy), mięso z piersi kurczaka, bez skóry, seler, cebula, papryka kolor, mrożona, pieczarki, olej rzepakowy, marchew, ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), czosnek, koncentrat pomidor, 30%
- 200 ml Kompot wieloowocowy**
Składniki: woda, jabłko, śliwki, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 Piątek 16.01.2026**Obiad**

- 350 ml Zupa pomidorowa z ziemniakami**
Składniki: woda, marchew, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść, ziele ang
- 200 g Kotlet z ziemniaków**
Składniki: ziemniaki, cebula, jaja, skrobina ziemnia, olej rzepakowy, sól biała, szczypiorek, pieprz
- 60 g Sos pieczarkowy**
Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z mleka), mąka pszenna, typ 450, cebula, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz
- 100 g Surówka wielowarzywna**
Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek
- 200 ml Kompot wieloowocowy**
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie, mrożone, cukier

 Wtorek 13.01.2026**Obiad**

- 350 ml Zupa neapolitańska z makaronem**
Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu, udo z kurczaka, marchew, makaron psenny bezjaj (mąka z pszenicy), pietruszka, seler, por, śmiet 12%, ser gouda tł. (mleko, sól, kult bakterii, barwnik: annato), koper, sól, pieprz, liść laur, ziele angielskie
- 140 g Kasza kuskus (pszenica)**
- 100 g Pieczeń wieprzowa rzymska**
Składniki: wieprz, jaja, bułki pszenne (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), skrobina ziemn
- 60 g Sos chrzanowy**
Składniki: woda, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), śmiet 18% (z mleka), cebula, mąka pszenna, masło (z mleka), natka, czosnek, sól, pieprz, liść laurowy,
- 100 g Salátka szwedzka**
Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy
- 200 ml Kompot wieloowocowy**
Składniki: woda, jabłko, śliwki, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 Czwartek 15.01.2026**Obiad**

- 350 g Zupa kluseczki z kaszy manny**
Składniki: woda, marchew, jaja, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, mięso z ud kurczaka, kasza manna (pszenica), natka pietruszki, wołowina, sól, pieprz, liść laur, ziele ang
- 150 g Puree ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z mleka), mleko krowie, 2% tłuszczu, sól biała
- 100 g Kotlet wieprzowy mielony**
Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), cebula
- 125 g Buraczki zasmażane**
Składniki: burak, cebula, śmietana 18% (z mleka), cytryna, cukier
- 200 ml Kompot wieloowocowy**
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 **Poniedziałek** 19.01.2026**Obiad****350 ml Zupa grochowa z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kielbasa śląska, pietruszka, korzeń, cebula, boczek wędzony bez kości, olej, czosnek, sól, pieprz, liść, ziele ang, majeranek, cząber

250 g Naleśniki z twarogiem i dżemem ze śmietaną

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, mąka pszenna, typ 450, dżem wiśniowy, niskosłodzony (wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), ser twarogowy półtłusty (z mleka), śmietana 18% (z mleka), jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy

60 g Polewa owocowa

Składniki: truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), śmietana 18% (z mleka), cukier

200 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 Środa 21.01.2026**Obiad****300 ml Zupa wiedeńska**

Składniki: woda, ziemniaki, późne, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kasza manna (pszenica), por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, curry

350 g Spaghetti bolognese z warzywami

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), czosnek

200 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 Piątek 23.01.2026**Obiad****350 g Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

180 g Puree ziemniaczane

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

100 g Burger rybny

Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), cebula, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: jabłko, por, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe)

200 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie, mrożone, cukier

 Wtorek 20.01.2026**Obiad****300 ml Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kurczak, tuszka, marchew, boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

180 g Ryż biały gotowany

Składniki: ryż biały, masło ekstra (z mleka), sól biała

140 g Potrawka z kurczaka

Składniki: kurczak, tuszka, marchew, śmietana 18% (z mleka), seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, mąka pszenna typ 500, z witaminami

200 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 Czwartek 22.01.2026**Obiad****250 ml Zupa szpinakowa z jajkiem**

Składniki: woda, szpinak, mrożony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, jaja kurze całe, śmietana 18% (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele ang

180 g Puree ziemniaczane

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

100 g Kotlet schabowy

Składniki: wieprz schab, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe

120 g Kapusta zasmażana

Składniki: kapusta biała, cebula, marchew, koperek, masło ekstra (z mleka), mąka pszenna, typ 450, czosnek, cukier, sól biała, pieprz

200 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 Poniedziałek 26.01.2026

Obiad

- 350 ml

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, kurczak, tuszka, marchew, seler korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- 250 g

Syrnyky- ukraińskie placki twarogowe
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)
- 60 g

Mus owocowy
Składniki: banan, jabłko, witamina c
- 200 ml

Kompot wieloowocowy
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 Środa 28.01.2026

Obiad

- 350 ml

Barszcz ukraiński z ziemniakami
Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, kapusta biała, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), fasola biała, nasiona suche, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- 250 g

Gołąbki z mięsem wieprzowym
Składniki: kapusta biała, wieprzowina szynka surowa, ryż biały, gotowany, cebula, olej rzepakowy, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz
- 80 g

Sos pomidorowy
Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka pszenna, typ 450, śmietana 18% (z mleka), masło ekstra (z mleka), pieprz
- 200 ml

Kompot wieloowocowy
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 Piątek 30.01.2026

Obiad

- 300 ml

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem
Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy (szczaw, sól), jaja kurze całe, marchew, śmietana 12% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 320 g

Makaron z lososiem w sosie koperkowo-śmietanowym
Składniki: makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), losoś świeży (ryba), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z mleka), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), śmietana 12% (z mleka), olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz
- 200 ml

Kompot wieloowocowy
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 Wtorek 27.01.2026

Obiad

- 350 ml

Krupnik z kaszą jęczmienną
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kasza jęczmienna, perłowa, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 180 g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 120 g

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach
Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, czosnek, przyprawa ziołowa
- 100 g

Fasolka szparagowa z wody, z masłem
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z mleka)
- 200 ml

Kompot wieloowocowy
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

 Czwartek 29.01.2026

Obiad

- 350 ml

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem
Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), wołowina szponder, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 180 g

Ziemniaki z koperkiem
Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała
- 150 g

Udko z kurczaka pieczone
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy
- 80 g

Salatka grecka
Składniki: sałata lodowa, ogórek, papryka czerwona, papryka żółta, papryka zielona, pomidorki koktajlowe, ser typu "feta" (mleko, sól, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego), olej rzepakowy, cebula czerwona, cytryna, sól biała, pieprz
- 200 ml

Kompot wieloowocowy
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier