

 19.01.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenny

Chleb żytni razowy

Masło ekstra (z mleka)

Pomidor

SZYNKA WYKWINTNA (soja, mleko, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)

SEREK ŁACIATY (z mleka)

Ogórek

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Jabłko

Obiad

Zupa cebulowa z grzankami

Składniki: woda, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, udo z kurczaka, **seler** korzeniowy, por, koperek

Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą

Składniki: kapusta kiszona, cebula, makaron **pszenny** bezjajeczny, kielbasa śląska, pieczarki świeże, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Grzanki do zupy

Składniki: chleb **pszenny**, olej rzepakowy, zioła prowansalskie

Śmietanka 30% (z mleka)

Podwieczorek

Banan

Budyń w proszku

 20.01.2026

Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenny

Chleb żytni razowy

Masło ekstra (z mleka)

SER ŻÓŁTY WŁOSZCZOWSKI (z mleka)

FILET MAŚLANY Z INDYKA (soja, mleko)

Papryka czerwona

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Imbir świeży

Banan

Obiad

Zupa owocowa zimowa z makaronem i śmietaną

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Ziemniaki

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe

Surówka z białej kapusty Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka, gorczyca**), koperek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chleb tostowy (p. bezglutenowy)

SER ŻÓŁTY WŁOSZCZOWSKI (z mleka)

Gruszka

Sałata

 21.01.2026

Środa

Śniadanie

Chleb pszenny

Chleb żytni razowy

Masło ekstra (z mleka)

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jajka, gorczyca**)

POŁĘDWICA RYDZYŃSKA (soja, mleko, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)

Serek śmietankowy (z mleka)

Ogórek

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

Gruszka

Obiad

Zupa warzywna

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jabłko, ryż biały, woda, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Kasza jęczmienna, pęczak

Podudzie z kurczaka ze skórą

Kalafior

Podwieczorek

Chleb pszenny

Banan

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 22.01.2026

Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenny

Chleb żytni razowy

Masło ekstra (z mleka)

SER ŻÓŁTY WŁOSZCZOWSKI (z mleka)

Kielbasa żywiecka

Pomidor

Kalarepa

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Banan

Obiad

Zupa jarzynowa

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

Kotlet pożarski

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykle, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kasza gryczana

Marchewka z groszkiem na parze

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

Podwieczorek

Banan

Gruszka

Jabłko

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

 23.01.2026

Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna z masłem

Składniki: bułki **pszenne** zwykle, masło ekstra (z **mleka**)

Serek wiejski (z mleka)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

SZYNKA RYDZYŃSKA AGRORYDZYNA (pszenica, mleko, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/ siarczyny)

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Ser twarogowy chudy (z mleka)

Ziemniaki

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Chleb pszenny

Podwieczorek

Muffinki

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Jabłko