

Data	Wartość Odżywczą i kaloryczność	ŚNIADANIE	OBIAŁ	PODWIECZOREK
5.01.2026 PONIEDZIAŁEK Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1026 B(g):33 T(g):29 W(g):123	herbata, pieczywo mieszane, masło, wędlina, pomidor II. mandarynka	- zurek -250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, kielbasa, zieniaki, zakwas - pierogi z owocami-200 g Składniki: maki, jaja, owoce, cukier, olej rzepakowy - woda niegazowana z cytryną -200 ml	Herbata- 200ml, budyń z sokiem - warzywa
6.01.2026			WOLNE	
7.01.2026 Środa Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1023 B(g):30 T(g):29 W(g):123	herbata, pieczywo mieszane z masłem, wędlina, ser, sałata II. banan	- zupa pomidorowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, śmietana, makarony, natka pietruszki - sznycel mielony -80 g Składniki: mięso mielone, cebula, sól, pieprz, jaja, bułka tarta - ziemniaki-150 g - surówka z białej kapusty-50 g Składniki: kapusta, marchewka, sól, cukier, olej rzepakowy, sok z cytryny, natka pietruszki - woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	kakao, bułka maślana, dżem owocowy - warzywa
8.01.2026 Czwartek Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal):1023 B(g):30 T(g):29 W(g):123	kakao, pieczywo mieszane, masło, wędlina, pomidor II. pomarańcza	- zupa ryżowa -250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, ryż , ziemniaki, natka pietruszki - pierś z kurczaka po parysku-80 g Składniki: filet z kurczaka, maki, jaja, sól, pieprz, papryka słodka - ziemniaki-150 g - surówka z marchewki -50 g Składniki: marchewka, jabłko, cukier, śmietana - woda niegazowana z cytryną i miętą-200 ml	herbata 200 ml, kisiel z sosem śmietankowym - warzywa
9.01.2026 PIĄTEK Alergeny: 1,3,4,7,9	E(kcal):1025 B(g):28 T(g):30 W(g):120	herbata, pieczywo mieszane z masłem, twarożek , rzodkiewka II. jabłko	- zupa kalafiorowa- 250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, kalafior, ziemniaki, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, śmietana, koperek - kotlet rybny-80 g Składniki: filety rybne, maki, jaja, bułka tarta, sól, pieprz - ziemniaki -150 g - surówka z kiszonych ogórków-50 g Składniki: ogórki kiszzone, cebula, cukier, sól, olej rzepakowy - woda niegazowana z cytryną	herbata, jogurt owocowy, herbatniki - warzywa