

📅 06.01.2026 Wtorek

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Energia: 0 kcal

📅 07.01.2026 Środa

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Chleb pszenno-żytni 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ogórek kiszony 40 g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ser gouda tłusty 30 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Herbata czarna 1 ml

Cukier 5 g

Obiad

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 25 g

Ogórek kiszony 50 g

Woda z cytryną ml

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna

Podwieczorek

Sok pomidorowy 100% 150 ml

Banan 180 g

Energia: 846 kcal

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

📅 08.01.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Kanapka z pieczywa graham z sałatą, szynką wieprzową i ogórkiem świeżym 75 g

Składniki: 30 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

Kanapka z dżemem truskawkowym 45 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier

Awokado 25 g

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kiełbasie 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 25 g kiełbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Orzechy włoskie 15 g

Bułki kajzerki 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Podwieczorek

Marchew 30 g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Energia: 886 kcal

📅 09.01.2026 Piątek

Śniadanie

Jajko gotowane 60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

Kanapka z masłem i ogórkiem 50 g

Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże), 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z serem 50 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kakao 180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad

Paluszki rybne smażone 60 g

Składniki: 60 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**), 6 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka 100 g

Składniki: 52 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35 g jabłko, 28 g marchew, 2 g olej rzepakowy

Sok wielowarzywny 100% 100 ml

Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Podwieczorek

Jabłko 200 g

Energia: 933 kcal