

 07.01.2026 Środa

## Obiad

## Gulasz wieprzowy 125 g

Składniki: 95 g wieprzowina łopatką, 15 g marchew, 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 450

## Ogórek kiszony 60 g

## Sałata lodowa z jogurtem

## naturalnym z koperkiem g

Składniki: 50 g sałata, 5 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu ( **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 1 g koperek

Kasza bulgur (**pszenica**) 50 g

## Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

## Woda 200 ml

## Jogurt polski na deser 125 g

Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Energia: 614 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**. 08.01.2026 Czwartek

## Obiad

## Żurek z jajkiem na białej kielbasie ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g ziemniaki, 60 g kielbasa biała parzona, 50 g **jaja** kurze całe, 40 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), 0.05 g liść laurowy, 0.03 g ziele angielskie, 0.01 g pieprz

## Bułki kajzerki 50 g

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

## Jabłko 150 g

## Sok marchwiowy 100% 300 ml

Energia: 657 kcal

 09.01.2026 Piątek

## Obiad

Paluszki **rybne** mrożone 120 g

Składniki: filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól (**pszenica**, **ryba**))

## Olej rzepakowy 10 g

## Ziemniaki gotowane g

Składniki: 250 g ziemniaki, 2 g sól biała

## Surówka z kapusty kiszonej z

## marchewką g

Składniki: 100 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 20 g marchew, 10 g cebula, 1 g olej rzepakowy

## Sok wielowarzywny 100% 200 ml

## Gruszka 150 g

## Wafle ryżowe 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 671 kcal