

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkusa 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 2.01.2026 r - 9.01.2026 r

Piątek - 2.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasta rybna – jajeczna / <u>tuńczyk-ryba</u> , <u>jajka</u> , <u>szcypiorek</u> , <u>papryka</u> , <u>cebula</u> , <u>majonez</u> , <u>przyprawy</u> /, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>śmietana 30% z mleka</u> , <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, <u>lubczyk</u> , sól morska, <u>majeranek</u> , <u>koper</u> , <u>pieprz</u> / Pierogi z serem białym i musem jagodowym / <u>mąka pszenna - gluten</u> , jagody, <u>ser z mleka</u> , <u>jogurt z mleka</u> , <u>cukier</u> / Kompot
Podwieczorek	„Pancakes” / <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> , <u>cukier</u> , olej, <u>proszek do pieczenia - gluten</u> , <u>sól</u> / z dżemem owocowym
Poniedziałek – 5.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, ser żółty / <u>z mleka</u> /, pomidor , herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, <u>lubczyk</u> , liść laurowy, <u>śmietana 30% z mleka</u> , pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, <u>przyprawy</u> / Ryż zapiekany z jabłkami i gruszkami oraz polewą jogurtową - cynamonową /ryż biały, jabłka, gruszki, cynamon, <u>jogurt z mleka</u> , przyprawa: wanilia, miód/ Kompot
Podwieczorek	Domowy deser owocowy malinowy / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , maliny, <u>cukier</u> /, palki kukurydziane
Wtorek – 6.01.2026 r	
Środa – 7.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, kielbasa krakowska , ogórek zielony , herbata z cytryną
Obiad	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami /kielbasa, <u>barszcz w butelce - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, czosnek, liść laurowy, majeranek, koper, <u>lubczyk</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , sól morska, <u>pieprz</u> / Kluski śląskie z sosem pieczarkowym, surówka chińska /ziemniaki, <u>mąka pszenna- gluten</u> , mąka ziemniaczana, <u>jajka</u> , <u>pieczarki</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, <u>przyprawy</u> / Kompot
Podwieczorek	Serek ziarnisty / <u>twaróg ziarnisty</u> , <u>śmietanka pasteryzowana</u> , sól/, grissini / <u>mąka pszenna – gluten</u> , olej słonecznikowy, sól, drożdże, oliwa z oliwek/, papryka

Czwartek – 8.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb graham z masłem / <u>mąka graham 2000</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka pszenna</u> – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, zielona pasta z awokado z serem białym, pieczonymi warzywami i mielonymi pestkami słonecznika / <u>ser biały z mleka</u> , awokado, marchewka, brokuł, cukinia, pestki słonecznika, <u>jogurt naturalny z mleka</u> /, papryka, herbata owocowa
Obiad	Krem z pomidorów z grzankami z bagietki /wywar mięsny drobiowy: indyk; warzywny: marchewka, <u>seler</u> , pomidory pelatti, <u>śmietana 30% z mleka</u> , <u>grzanki pszenno-żytnie</u> - <u>gluten</u> , przyprawy/ Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym, kasza perłowa, surówka z czerwonej kapusty z jabłkami i cebulką /mięso mielone wieprzowo – wołowe, <u>jajka</u> , <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , przecier pomidorowy, <u>kasza perłowa</u> – <u>gluten</u> , kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Buleczka wodna / <u>mąka pszenna 500</u> , woda, drożdże sól/, domowa nutella / <u>mleko</u> , <u>orzechy laskowe</u> , olej kokosowy, <u>masło</u> , kakao naturalne, <u>mleko w proszku</u> , cukier/ + ½ jabłka
Piątek - 9.01.2026 r	
Śniadanie	Bulka kajzerka z masłem / <u>mąka pszenna 500</u> – <u>gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, jajko, pomidor, kawa zbożowa inka / <u>kawa inka</u> – <u>gluten</u> , <u>mleko</u> /
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, <u>śmietana 30% z mleka</u> , <u>masło</u> , ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Paluszki rybne, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem / <u>filet z ryb białych</u> , <u>mąka typ 500</u> - <u>gluten</u> , olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, <u>masło z mleka</u> , fasolka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto korzenne z selerem / <u>mąka pszenna</u> - <u>gluten</u> , <u>mąka razowa</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, cukier trzcinowy, <u>seler</u> , mus jabłkowy, goździki, cynamon, imbir, <u>proszek do pieczenia</u> – <u>gluten</u> / + owoc sezonowy

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 12.01. - 16.01.2026 r

Poniedziałek – 12.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, polędwica z indyka, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, <u>zakwas żurku</u> , <u>mąka żytnia - gluten</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , przyprawy/ Leniwe z musem truskawkowym i jogurtem naturalnym /ziemniaki, <u>ser biały z mleka</u> , <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>jajka</u> , <u>masło z mleka</u> , truskawki, <u>jogurt naturalny</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z masłem / <u>mąka kukurydziana</u> , <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>mąka żytnia – gluten</u> woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka</u> /, mozzarella /z mleka/ z oliwkami zielonymi i czarnymi oraz pomidorem
Wtorek – 13.01.2026 r	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi / <u>mleko</u> /, bulka kajzerka z masłem / <u>mąka pszenna 500 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem / <u>jajka</u> , majonez, <u>jogurt naturalny z mleka</u> , <u>szczypiorek</u> /
Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką / <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morska, <u>śmietana z mleka</u> , przyprawy/ Spaghetti bolońskie /makaron spaghetti: <u>mąka pszenna – gluten</u> , mięso mielone wołowe, pomidory pelatti, czosnek, cebula, seler, marchew, por, <u>ser mozzarella</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Kisiel wiśniowy /skrobia ziemniaczana, kwas cytrynowy, aromat wiśniowy identyczny z naturalnym, sól, barwnik: ekstrakt z czarnej marchwi, koncentrat soku buraczanego, cukier/, wafle ryżowe + ½ jabłka

Środa – 14.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z masłem / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, schab pieczony, papryka, kakao na mleku 2%
Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami /mięso mielone wołowe, marchewka, <u>seler</u> , papryka, czosnek, koncentrat pomidorowy 30%, <u>mąka pszenna - gluten</u> , przyprawy/ Racuszki z jabłkami / <u>mleko 2,0%</u> , <u>mąka pszenna- gluten</u> , jajka, jabłka, olej, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z masłem / <u>mąka pszenna – gluten</u> , woda, <u>mąka żytnia – gluten</u> , drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane, <u>masło z mleka</u> /, pasta: twaróg typu „tatziki” / <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , <u>ogórek zielony</u> /, pomidor
Czwartek – 15.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z masłem / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, ser żółty /z mleka/ , pomidor, herbata zimowa z cytryną, imbiem i goździkami
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>śmietana 30% z mleka</u> , ryż, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>bułka tarta- gluten</u> , jajka, <u>jogurt z mleka</u> , ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , świeży ogórek, <u>jogurt grecki z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Pana cotta z musem z malin / <u>mleko</u> , <u>jogurt naturalny</u> , <u>śmietana 30%</u> , cukier, żelatyna, maliny mrożone/ + palki kukurydziane
Piątek – 16.01.2026 r	
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasta rybna z lososia / <u>losiś - ryba</u> , <u>ser biały</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbata z cytryną
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , <u>śmietana 18% z mleka</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Pierogi ruskie z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy / <u>mąka pszenna- gluten</u> , <u>ser biały z mleka</u> , ziemniaki, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, <u>śmietana 18% z mleka</u> , przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto buraczane „brownie” z kawałkami gorzkiej czekolady / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mąka razowa - gluten</u> , <u>jaja</u> , olej rzepakowy, kakao naturalne, buraki, gorzka czekolada, cukier trzcinowy, <u>proszek do pieczenia – gluten</u> / + owoc sezonowy

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 19.01. – 23.01.2026 r

Poniedziałek – 19.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, szynka wiejska, ogórek zielony, herbata z cytryną
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, <u>śmietana 30% z mleka</u> , pietruszka natka, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „świderki” z serem białym i musem brzoskwiniowym / <u>makaron pszenny</u> : <u>mąka pszenna – gluten</u> , <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z masłem / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasztet pieczony /mięso wp., <u>jajko</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>mleko w proszku</u> /, ogórek kiszony
Wtorek – 20.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z masłem , / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwas żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, jajko, pomidor, sos ketchupowo – majonezowy, kawa zbożowa inka / <u>kawa inka – gluten</u> , <u>mleko</u> /
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /wywar mięsny: mięso wołowe, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, lubczyk, pietruszka natka, <u>makaron pszenny - mąka pszenna – gluten</u> , przyprawy/ Duszony filet z indyka w sosie neapolitańskim, kasza bulgur surówka z białej kapusty z marchewką /filet z indyka, cebula, czosnek, bazylia, oregano, pomidory pelati, <u>kasza bulgur – gluten</u> , biała kapusta, marchewka, cebula, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń czekoladowy / <u>mleko</u> , skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kakao, kurkumina, cukier/, pieczywo chrupkie 3 zboża / <u>mąka pszenna</u> , <u>żytnia – gluten</u> /

Środa – 21.01.2026 r	
Śniadanie	Zupa mleczna: lane kluski na mleku /mleko, mąka pszenna- gluten, jajko/, bułka kajzerka z masłem /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, pasta włoska: twarożek z pomidorami suszonymi i bazylią /ser biały z mleka, suszone pomidory, bazylia, olej lniany/
Obiad	Krem wielowarzywny z groszkiem ptysiovym /wywar warzywny: marchewka, seler, brokuł, kalafior, groszek zielony, jogurt naturalny z mleka, groszek ptysiovym: mąka pszenna – gluten, jajko, przyprawy/ Wolno pieczony schab w sosie własnym, ziemniaki, buraczki zasmażane /schab, mąka typ 500 - gluten, ziemniaki, masło z mleka, buraki, śmietana 30% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chalka z masłem /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/ + powidła śliwkowe + marchewka gotowana „mini”
Czwartek - 22.01.2025 r	
Śniadanie	Chleb wiejski z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, schab pieczony, papryka, herbata z cytryną
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, śmietana 18% z mleka, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi z mięsem /wołowina, cebula, mąka pszenna - gluten, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego i cebulki /ogórek kiszony, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny z musem owocowym /jogurt z mleka/, ciasteczka cynamonki domowe /masło, tłuszcz roślinny, cukier puder, sól, jajka, mąka pszenna, aromat waniliowy, skórka z pomarańczy, cynamon, miód/
Piątek – 23.01.2026 r	
Śniadanie	Buleczka kukurydziana z masłem /mąka kukurydziana, mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 – gluten woda, drożdże, sól, masło z mleka/, ser żółty /z mleka/, pomidor, kakao na mleku 2%
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar warzywny: marchewka, seler, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 30% z mleka, makaron pszenny- gluten, zielona pietruszka, przyprawy/ Dorsz panierowany, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z dorsza - ryba, mąka typ 500 - gluten, mąka kukurydziana, bułka tarta - gluten, jajka, mleko 2%, ziemniaki, masło z mleka, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto szpinakowe /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, jajka, szpinak mrożony, olej rzepakowy, proszek do pieczenia – gluten, cukier trzcinowy/ + owoc sezonowy

Arkadiusz Muszyński
ul. Olkuska 3, 32-085 Szyce
Tel. 505 621 213 lub 690 204 599

Jadłospis od 26.01. - 30.01.2026 r

Poniedziałek – 26.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb foremka „cegielka” z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka pszenna 500 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, połędwica z indyka, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Żurek staropolski z kielbasą i ziemniakami /wywar mięsny (kielbasa) – warzywny: marchewka, pietruszka, seler, ziemniaki, zakwas żurku, mąka żytnia - gluten, śmietana 30% z mleka, przyprawy/ Pampuchy z musem z owoców leśnych /mąka pszenna – gluten, jajko, mleko, drożdże, olej rzepakowy, jogurt naturalny z mleka, borówka, jeżyna, malina, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chlebek kukurydziany z masłem /mąka kukurydziana, mąka pszenna– gluten, mąka żytnia– gluten woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, masło z mleka/ + twarożek wiejski ze szczypiorkiem /ser biały z mleka, rzodkiewka, szczypiorek/
Wtorek – 27.01.2026 r	
Śniadanie	Kaszka manna na mleku /mleko, kasza manna - gluten/, chleb pszenno-żytni z masłem /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /jajka, majonez, jogurt naturalny z mleka, szczypiorek/
Obiad	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym /kalafior, ziemniaki, pietruszka, karczochy, por, cebula, masło, naturalny bulion z warzyw, śmietana 30%, groszek ptysiov: mąka pszenna – gluten, jajko, przyprawy/ Podudzia pieczone, ziemniaki, sałatka „coleslaw” /podudzia pieczone, ziemniaki, mleko, masło z mleka, kapusta biała, cebula, marchewka, majonez, cytryna, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciastka owsiane z żurawiną /mąka pszenna– gluten, migdały, płatki owsiane, wiórki kokosowe, żurawina, miód, cukier, masło z mleka/ + banan

Środa – 28.01.2026 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z masłem / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, ser żółty / <u>z mleka</u> /, pomidor, herbata z cytryną
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, <u>śmietana 30% z mleka</u> , <u>makaron pszenny – gluten</u> , pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Strogonoff z szynki z papryką i pomidorami, kasza bulgur, ogórek kiszony /szynka wieprzowa, <u>mąka typ 500 - gluten</u> , <u>śmietana 30% z mleka</u> , cebula, pieczarki, ogórek konserwowy, cukinia, pomidory, papryka, <u>kasza bulgur - gluten</u> , ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny / <u>jogurt z mleka</u> / z mango, kardamonem i miodem + chrupki kukurydziane
Czwartek - 29.01.2026 r	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z masłem / <u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> / z twarogiem / <u>z mleka</u> / i konfiturą brzoskwiniową, kawa zbożowa inka / <u>kawa inka – gluten</u> , <u>mleko</u> /
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, <u>śmietana 30% z mleka</u> , <u>masło</u> , ryż, lubczyk, susz warzywny, przyprawy/ Filet drobiowy zapiekany z serem mozzarella i pomidorem, ziemniaki, surówka chińska /filet z kurczaka, <u>ser mozzarella z mleka</u> , pomidor, ziemniaki, <u>mleko</u> , <u>masło z mleka</u> , biała kapusta, marchewka, oliwa z oliwek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bulka z ziarnami z masłem / <u>mąka pszenna– gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka</u> , <u>ziarna</u> /, domowy humus /ciecierzyca pomidor, suszony pomidor, olej rzepakowy, <u>sezam</u> /, papryka
Piątek – 30.01.2026 r	
Śniadanie	Bulka grahamka z masłem / <u>mąka graham 2000 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, pasta rybna z łososia / <u>łosoś - ryba</u> , <u>ser biały</u> , papryka, cebula, przyprawy/, herbatka zimowa z cytryną, imbiem i goździkami
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u> ; wywar z buraków czerwonych, <u>mąka orkiszowa - gluten</u> , <u>śmietana 18% z mleka</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki z serem białym i polewą malinową / <u>mąka pszenna - gluten</u> , jajka, <u>mleko 1,5%</u> , <u>ser biały z mleka</u> , <u>jogurt naturalny z mleka</u> , maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Mini „pizzerinki” z serem mozzarella / <u>mąka pszenna 650 – gluten</u> , woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, pomidory pelati, <u>ser mozzarella z mleka</u> , przyprawy/, oliwki zielone i czarne