



# MENU STYCZEŃ 2024

## WTOREK 02.01.24 ŚNIADANIE

JAJECZNICA ZE  
SZCZYPIORKIEM<sup>100g</sup>  
PIECZYWO RAZOWE<sup>100g</sup>  
WARZYWA<sup>30g</sup>  
HERBATA Z CYTRYNĄ<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,3,7

## OBIAD

### GROCHÓWKA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g  
Włoszczyzna/ groch tuskany/ ziemniaki/ olej  
stonecznikowy/ czosnek/ cebula/ majeranek/ liść  
laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 9

MAKARON Z MUSEM  
JOGURTOWYM Z TRUSKAWKAMI  
I TWAROGIEM

280g – makaron świderki durum/ truskawki/ jogurt  
naturalny/ ser biały

ALERGENY 1,7

SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z  
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



## PODWIECZOREK

BUŁECZKA Z SZYNKĄ, SEREM  
ŻÓŁTYM I POMIDOREM<sup>100g</sup>  
HERBATA OWOCOWA<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,7

## ŚRODA 03.01.24 ŚNIADANIE

KAKAOWA OWSIANKA<sup>220g</sup>  
KANAPKA Z SZYNKĄ I  
WARZYWAMI<sup>100g</sup>  
HERBATA OWOCOWA<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,3,7

## OBIAD

### ROSÓŁ Z MAKARONEM LITERKI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g  
Kurczak zagrodowy/ wołowina/ makaron nitki  
durum/ włoszczyzna/ cebula/ natka pietruszki/  
lubczyk/ kozieradka/ jątowiec/ ziele angielskie/ liść  
laurowy/ pieprz czarny

ALERGENY 1,9

### KOTLET SCHABOWY

110g – schab/ bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/ olej  
rzepakowy

PUREE ZIEMNIACZANE<sup>120g</sup>

MIZERIA<sup>80g</sup>

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/  
WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



## PODWIECZOREK

CIASTO DROŻDŻOWE Z  
OWOCAMI

150g - owoce/ mąka pszenna/ jajko/

ALERGENY 1,3,7

## CZWARTEK 04.01.24 ŚNIADANIE

PARÓWKI Z KETCHUPEM<sup>200g</sup>  
KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM<sup>100g</sup>  
WARZYWA<sup>50g</sup>  
KAWA ZBOŻOWA<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,7

## OBIAD

### ZUPA OGÓRKOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g  
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/ śmietana  
9%/ koperek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/  
pieprz czarny

ALERGENY 7,9



KUCHNIA

TAJSKA

ŁAGODNE TAJSKIE CURRY Z  
KURCZAKIEM

160g – pierś z kurczaka/ czerwona papryka/  
cukinia/ bakłażan/ marchewka/ cebula/ czosnek/  
mleko kokosowe/ limonka/ liście kaffiru

RYŻ JAŚMINOWY<sup>100g</sup>

ALERGENY brak

KOMPOT WIELOOWOCOWY/  
WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



## PODWIECZOREK

JOGURTOWY KOKTAJL Z  
MANGO DO PICIA<sup>200ml</sup>

Mango/ jogurt naturalny

BISZKOPTY<sup>100g</sup>

ALERGENY 1,3,7

## PIĄTEK 05.01.24 ŚNIADANIE

KASZA MANA Z MUSEM  
MALINOWYM<sup>220g</sup>  
KANAPKA Z SZYNKĄ I  
WARZYWAMI<sup>100g</sup>  
HERBATA Z CYTRYNĄ<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,3,7

## OBIAD

### ZUPA JARZYNOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g  
Włoszczyzna/ ziemniaki/ kalfior/ brokuł/ fasolka  
szparagowa/ groszek/ śmietana 9%/ lubczyk/ pieprz

ALERGENY 7,9

FILET Z MIRUNY W CIEŚCIE  
NALEŚNIKOWYM

120g – filet z dorsza/ mąka pszenna/ jajko/ pieprz  
biały/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM<sup>120g</sup>

SURÓWKA Z KAPUSTY

KISZONEJ, MARCHEWKI I  
JABŁKA

80g – kwaszona kapusta/ marchew/ jabłko/ oliwa z  
oliwek

ALERGENY 1,3,4,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z  
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



## PODWIECZOREK

SALAATKA OWOCOWA

150g – banan/ jabłko/ arbuż/ brzoszkwinia/  
winogrona/rodzynki/ jogurt naturalny

ALERGENY 7

CODZIENNIE BUFET ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI DO OBIADU





# MENU STYCZEŃ 2024

## PONIEDZIAŁEK 08.01.24 ŚNIADANIE

CHAŁKA Z DŻEMEM<sup>200g</sup>  
KAKAO/HERBATA Z  
CYTRYNĄ<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,7

### OBIAD

POMIDOROWA Z MAKARONEM  
ZWIERZACZKI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©  
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/  
makaron zwierzaczki/ lubczyk/ pieprz/ liść laurowy/  
ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 1,7,9

TRADYCYJNE PULPECIKI Z  
INDYKA W SOSIE KOPERKOWYM

120g – indyk/ cebula/ jajko/ pieprz/ koperek/ masło/  
śmietana 9%

KASZA GRYCZANA<sup>100g</sup>  
SURÓWKA Z SAŁATY, OGÓRKA  
ZIELONEGO I RZODKIEWEK<sup>80g</sup>

ALERGENY 3,7

SOK POMARAŃCZOWY/ WODA Z  
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



### PODWIECZOREK

DOMOWY KISIEL  
TRUSKAWKOWY<sup>200ml</sup>

ALERGENY brak

## WTOREK 09.01.24 ŚNIADANIE

PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU<sup>220g</sup>  
KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM,  
WARZYWA<sup>100g</sup>  
KAWA ZBOŻOWA<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,7

### OBIAD

KREM Z DYNI  
Z GRZANKAMI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©  
dynia/ ziemniaki/ marchew/ śmietana 9%/ sok  
pomarańczowy/ czosnek/ grzanki

ALERGENY 1,7,9

PIECZONE UDKO

150g – udzik z kurczaka/ papryka słodka/  
czosnek/olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM<sup>120g</sup>  
FASOLKA SZPARAGOWA<sup>80g</sup>

ALERGENY brak

SOK JABŁKOWY/ WODA Z  
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



### PODWIECZOREK

CIASTKA OWSIANE Z  
ŻURAWINĄ<sup>150g</sup>  
SOCZEK TŁOCZONY<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,7

## ŚRODA 10.01.24 ŚNIADANIE

MUSLI NA MLEKU<sup>220g</sup>  
KANAPKA Z SZYNKĄ I  
WARZYWAMI<sup>100g</sup>  
HERBATA OWOCOWA<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,7

### OBIAD

ZUPA KALAFIOROWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©  
Kalafior/ włoszczyzna/ ziemniaki/ śmietana 9%/  
lubczyk/ pieprz

ALERGENY 7,9

SPAGHETTI BOLOGNESE

280g – makaron spaghetti durum/ mięso wołowe-  
wieprzowe/ marchew/pomidory/ koncentrat  
pomidorowy/ cebula/ czosnek/ bazylija/  
oregano/tymianek/tarty ser

ALERGENY 1,7

KOMPOT TRUSKAWKOWY/  
WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



### PODWIECZOREK

PLACUSZKI Z JABŁKIEM  
150g – =mąka pszenna/ jajko/ jogurt naturalny/  
jabłko

ALERGENY 1,3,7

## CZWARTEK 11.01.24 ŚNIADANIE

KANAPKI Z PIECZONYM  
SCHABIKIEM I OGÓRKIEM  
KISZONYM<sup>200g</sup>  
HERBATA Z CYTRYNĄ<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,7

### OBIAD

BARSZCZ UKRAIŃSKI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©  
Włoszczyzna/ fasola/ cebula/ kapusta włoska/  
buraki/ czosnek/ pomidory/ liść laurowy/ ziele  
angielskie/ pieprz ziotowy/ śmietana 9%

ALERGENY 7,9

KOTLET Z PIERSI KURCZAKA W  
SEZAMIE

110g – pierś z kurczaka/ bułka tarta/ sezam/ jajko/  
papryka/ olej rzepakowy

PIECZONE ZIEMNIACZKI<sup>120g</sup>  
SUROWKA HAWAJSKA<sup>80g</sup>

ALERGENY 1,3,7,11

SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z  
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



### PODWIECZOREK

BUDYŃ Z MUSEM  
TRUSKAWKOWYM<sup>200g</sup>

ALERGENY 7

## PIĄTEK 12.01.24 ŚNIADANIE

PASTA JAJECZNA ZE  
SZCZYPIORKIEM<sup>100g</sup>  
PIECZYWO RAZOWE<sup>100g</sup>  
RZODKIEWKI<sup>30g</sup>  
HERBATA OWOCOWA<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,3,7

### OBIAD

ŻUREK Z BIAŁĄ KIEŁBASKĄ

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©  
Włoszczyzna/ zakwas na mące żytniej/ ziemniaki/  
czosnek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ majeranek/  
śmietana 9%/ biała kiełbaska

ALERGENY 1,7,9

NALEŚNIKI JABŁKIEM  
PRAŻONYM I POLEWĄ  
JOGURTOWĄ

Porcja 280g – mąka gryczana/ mąka pszenna/  
mleko 2%/ jajka/ jabłko prażone/ jogurt naturalny

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/  
WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



### PODWIECZOREK

ARBUZ<sup>100g</sup>  
CHRUPKI KUKURYDZIANE<sup>200ml</sup>

ALERGENY brak

CODZIENNIE BUFET ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI DO OBIADU





# MENU STYCZEŃ 2024

## FERIE ZIMOWE

### 15-28.01.24

### PONIEDZIAŁEK 29.01.24 ŚNIADANIE

PLATKI GWIAZDKI  
CYNAMONOWE NA MLEKU<sup>220g</sup>  
KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM,  
WARZYWA<sup>100g</sup>  
HERBATA OWOCOWA<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,7

### OBIAD

**KAPUŚNIACZEK**

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©  
Włoszczyzna/ kapusta kiszona/ ziemniaki/ lubczyk/  
liść laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 9

**PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA  
SAUTE**

120g – pierś z kurczaka, papryka słodka/ czosnek/  
olej rzepakowy

**PUREE ZIEMNIACZANE<sup>100g</sup>  
SURÓWKA Z POMIDORA I  
OGÓRKA ZIELONEGO<sup>80g</sup>**

ALERGENY brak

**SOK JABŁKOWY/ WODA Z  
CYTRYNĄ**  
nielimitowane

**OWOC SEZONOWY**



**PODWIECZOREK  
CIASTO MARCHEWKOWE**

150g - marchewka/ mąka pszenna/ jajko/

**KAKAO<sup>200ml</sup>**

ALERGENY 1,3,7

### WTOREK 30.01.24 ŚNIADANIE

JAECZNICA ZE  
SZCZYPIORKIEM<sup>100g</sup>  
PIECZYWO RAZOWE<sup>100g</sup>  
WARZYWA<sup>30g</sup>  
HERBATA Z CYTRYNĄ<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,3,7

### OBIAD

**ZUPA OGÓRKOWA**

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©  
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/ śmietana  
9%/ koperek/ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/  
pieprz czarny

ALERGENY 7,9

**PIEROŻKI Z MIĘSEM I OKRASĄ Z  
CEBULKI**

280g – mąka pszenna/ woda/ mięso wołowe/ mięso  
wieprzowe/ cebula/ pietruszka/ liść laurowy/  
czosnek/ ziele angielskie/ pieprz

**SURÓWKA Z MARCHEWKI Z  
CHRZANEM<sup>80g</sup>**

ALERGENY 1,7

**KOMPOT WIŚNIOWY/ WODA Z  
CYTRYNĄ**

nielimitowane

**OWOC SEZONOWY**



**PODWIECZOREK**

**BANAN<sup>150g</sup>  
BUŁECZKA MAŚLANA<sup>100g</sup>**

ALERGENY 1,7

### ŚRODA 31.01.24 ŚNIADANIE

PLATKI KUKURYDZIANE NA  
MLEKU<sup>220g</sup>  
KANAPKA Z SZYŃKĄ,  
WARZYWA<sup>100g</sup>  
NAPAR Z RUMIANKU<sup>200ml</sup>

ALERGENY 1,7

### OBIAD

**ROSÓŁ Z MAKARONEM NITKI**

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©  
Kurczak zagrodowy/ wołowina/ makaron nitki  
durum/ włoszczyzna/ cebula/ natka pietruszki/  
lubczyk/ kozieradka/ jałowiec/ ziele angielskie/ liść  
laurowy/ pieprz czarny

ALERGENY 1,9

**GULASZ WĘGIERSKI**

120g – szynka wieprzowa/ papryka czerwona i  
żółta/ cebula/ marchewka/ pomidor/ koncentrat  
pomidorowy/ olej rzepakowy/ liść laurowy/ papryka  
wędzona i słodka/ pieprz

**KASZA BULGUR<sup>100g</sup>  
SAŁATA MASŁOWA ZE  
ŚMIETANĄ<sup>80g</sup>**

ALERGENY 1,7

**KOMPOT WIELOOWOCOWY/  
WODA Z CYTRYNĄ**  
nielimitowane

**OWOC SEZONOWY**



**PODWIECZOREK**

**JOGURT NATURALNY Z MUSEM  
MALINOWYM, GRANOLĄ I  
BORÓWKAMI**

200g – jogurt naturalny/ granola/ rodzynki/ maliny

ALERGENY 1,7

**CODZIENNIE BUFET ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI DO OBIADU**



# INFORMACJE DOTYCZĄCE ALERGENÓW

Zgodnie z obowiązkiem wynikającym z Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 przekazywać będziemy Państwu informacje na temat obecnych w podawanej żywności składników i innych substancji mogących powodować alergie i nietolerancje pokarmowe.

## Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten;;
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby;
5. Orzechy;
6. Soja i produkty pochodne;
7. Mleko i produkty pochodne;
8. Orzechy;
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.

