

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 19.01.2026 do 23.01.2026	2
Poniedziałek 19.01.2026	2
Śniadanie:	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	2
Wtorek 20.01.2026	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Śniadanie:	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pierwsze danie:	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Drugie danie:	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Środa 21.01.2026	4
Śniadanie:	5
Pierwsze danie:	5
Drugie danie:	5
Czwartek 22.01.2026	5
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	4
Piątek 23.01.2026	6
Śniadanie:	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	6
Legenda (objaśnienia):	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Jadłospis obowiązujący od 19.01.2026 do 23.01.2026

Poniedziałek 19.01.2026

Śniadanie:

Płatki miodowe na mleku. Bułka z pastą z sera białego i suszonych pomidorów, ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem, posypana prażonym słonecznikiem. Herbata owocowa.

Składniki:

- **mleko**, mąka pszenna(**gluten pszenny**), bułka pszenna(**gluten pszenny**), masło(**mleko**), ser biały (**mleko**), suszone pomidory, ogórek kiszony, szczypiorek, słonecznik, herbata owocowa

Pierwsze danie

Zupa grysikowa z kaszą manną. Owoc.

Składniki:

- woda, porcja rosółowa z kurczaka, kasza manna (**gluten pszenny**), marchewka, pietruszka, por, **seler**, jabłko

Drugie danie:

Risotto z filetem drobiowym, warzywami, i kukurydzą.

Składniki:

- filet drobiowy z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy
- ryż paraboliczny
- marchew, pietruszka, **seler**, por, groszek, kalafior, kukurydza konserwowa

Kompot owocowy

- Składniki: woda, wiśnia, truskawka, malina, jeżyna, borówka, miód

Wtorek 20.01.2026

Śniadanie:

Pieczywo mieszane z pastą z tuńczyka, jajka, papryką i szczypiorkiem. Kakao.
Owoc.

Składniki:

- chleb pszenny(**gluten pszenny**), chleb żytni(**gluten żytni**), masło (**mleko**), tuńczyk(**ryba**), jajka(**jaja**), papryka czerwona, szczypiorek, **mleko**, kakao, miód, mandarynka

Pierwsze danie:

Zupa kalafiorowo-ziemniaczana krem na kurczaku.

Tosty z masłem i serem żółtym.

Składniki:

- woda, ćwiartki drobiowe z kurczaka, kalafior, ziemniaki, marchewka, pietruszka por, **seler**, śmietanka 12%(**mleko**),
- chleb tostowy pszenny(**gluten pszenny**), masło(**mleko**), ser żółty (**mleko**)

Drugie danie:

Makaron ze szpinakiem.

Składniki:

- makaron świderki(**gluten pszenny**),szpinaki rozdrobniony, śmietanka 12%(**mleko**), szynka konserwowa, czosnek, cebula, przyprawy

Cytrynada

Składniki:

- woda, cytryna, miód

Środa 21.01.2026

Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku. Bułka trójka z kruszonką, masłem i miodem. Marchew do chrupania. Herbata owocowa.

Składniki:

- płatki jaglane, **mleko**, bułka pszenna z kruszonką(**gluten pszenny, jaja, mleko**), masło (**mleko**), miód, marchew, herbata owocowa

Pierwsze danie:

Krupnik zabielały z kaszą jęczmienną. Owoc.

Składniki:

- porcja rosółowa z kurczaka, kasza jęczmienna(**gluten jęczmienny**), marchewka, pietruszka por, **seler**, śmietanka 12%(**mleko**), kiwi

Drugie danie:

Pieczeń rzymska z brokułem. Ziemniaki puree z koperkiem. Sur. pomidory z cebulką i jogurtem greckim.

Składniki:

- karkówka, brokuł, jajka(**jaja**), bułka tarta(**gluten pszenny**), olej rzepakowy, przyprawy
- ziemniaki, masło(**mleko**), koper świeży
- pomidory, cebula , jogurt grecki (**mleko**), oliwa z oliwek, przyprawy

Galaretka owocowa

Składniki:

- woda, galaretka owocowa

Czwartek 22.01.2026

Śniadanie:

Pieczywo mieszane z masłem, pasztetem pieczonym, pomidorem i szczypiorkiem.
Kawa Inka na mleku.

Składniki:

- chleb pszenny(**gluten pszenny**), chleb żytni (**gluten żytni**) masło(**mleko**), pasztet pieczony drobiowo-wieprzowy, pomidor, szczypiorek, kawa inka (**gluten żytni, gluten jęczmienny**), **mleko**, miód,

Pierwsze danie:

Zupa fasolowa z ziemniakami na żeberkach. Sałatka owocowa.

Składniki:

- żeberka wieprzowe paski, fasola biała, ziemniaki, marchewka, pietruszka por, **seler**,
- banan, winogrono, jabłko, pomarańcza

Drugie danie:

Placki ziemniaczane z cukinią, marchewką, cebulą i twarożkiem.
Kalarepa do chrupania.

Składniki:

- mąka pszenna(**gluten pszenny**), mąka ziemniaczana, (**jaja**), cukinia, marchew, cebula, ser twarogowy biały(**mleko**), przyprawy, olej rzepakowy
- kalarepa

Kompot owocowy

Składniki: woda, wiśnia, truskawka, malina, jeżyna, borówka, miód

Piątek 23.01.2026

Śniadanie:

Jajecznica na jogurcie naturalnym. Bułka z masłem i szczypiorkiem. Ogórek zielony do chrupania. Mleko. Herbata owocowa.Owoc.

Składniki:

- jajka (**jaja**), jogurt naturalny(**mleko**), **mleko**, bułka pszenna(**gluten pszen**ny),masło(**mleko**), szczypiorek, ogórek zielony, herbata owocowa, jabłko

Pierwsze danie:

Kapuśniak z ziemniakami na żeberkach. Serek owocowy.

Składniki:

- żeberka wieprzowe paski, kapusta kiszona, marchewka, pietruszka por, **seler**,
- serek owocowy(**mleko**)

Drugie danie:

Pulpety rybne w sosie pietruszkowym. Kasza jaglana. Bukiet warzyw na parze z sezamem.

Składniki:

- filet rybny z morszczuka(**ryba**), jajka(**jaja**), bułka tarta (**gluten pszen**ny), mąka pszenna(**gluten pszen**ny), śmietanka 12%(**mleko**),natka pietruszki, przyprawy, olej rzepakowy,
- Kasza jaglana
- Marchew , brokuł, kalafior , sezam(**nasiona sezamu**), masło(**mleko**)

Galaretka do picia

Składniki: woda, galaretka owocowa.

Legenda (objaśnienia):

1. Zastrzegamy sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie wynikających z dostępności towarów.

