

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 19.01.2026 do 23.01.2026 r.	2
Poniedziałek 19.01.2026	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 20.01.2026	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 21.01.2026	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 22.01.2026	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:	9
Drugie danie:	9
Piątek 23.01.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 19.01.2026 do 23.01.2026 r.

Poniedziałek 19.01.2026

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku

Składniki:

- Płatki owsiane (**gluten owsiany**) , **mleko**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą hummus, papryką i zieleniną

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- hummus (**nasiona sezamu**)
- papryka, szczypiorek, koperek zielona, pietruszka

Herbata czarna z cytryną i miodem

Składniki:

- Herbata czarna, cytryna, miód

Pierwsze danie:

Zupa ziemniaczana

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, żeberka, wegeta naturalna, pieprz, czosnek świeży, śmietana (**mleko i jego pochodne**)

Sałatka owocowa z serem ziarnistym

Składniki:

- serek wiejski (**mleko i jego pochodne**) , brzoskwinie, ananas, banan, jabłko, gruszka

Drugie danie:

Makaron zapiekany ze szpinakiem i filetem z kurczaka

Składniki:

- makaron penne (**gluten pszenny, jajka**), szpinak, śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**), ser mascarpone i feta (**mleko i jego pochodne**) , filet z kurczaka, naturalna przyprawa do drobiu, olej, czosnek świeży, cebulka,

Kompot owocowy

Składniki:

- mango, jabłko, gruszka, śliwka, porzeczka czarna, cukier

Wtorek 20.01.2026

Śniadanie:

Czekolada na mleku

Składniki:

- mleko (**mleko**), czekolada gorzka i mleczna

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serkiem almette, rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Serek almette śmietankowy (**mleko i jego pochodne**)
- Rzodkiewka, szczypior

Herbata z truskawkowa

Składniki:

- Herbata zwykła i truskawkowa, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa z brukselki z kaszą jaglaną

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kurczak, brukselka, kasza jaglana (**gluten pszenny**), wegeta naturalna, ziele angielskie, zielona pietruszka, liść laurowy, śmietana (**mleko i jego pochodne**) .

Sok ze świeżo wyciskanych owoców

Składniki:

- Jabłko, pomarańcza

Drugie danie:

Stek wieprzowy z cebulką. Ziemniaki puree. Sur. z białej kapusty, marchewki ogórka zielonego, z jogurtem greckim

Składniki:

- Łopatka wieprzowa, bułka tarta (**glutem pszenny**), **jajka**, czosnek świeży, cebulka, olej, sól, pieprz, majeranek, ziemniaki, masło (**mleko i jego pochodne**), biała kapusta, marchewka, ogórek zielony świeży, jogurt grecki i śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**), miód, ocet jabłkowy, sól, pieprz

Napój z galaretki truskawkowej

Składniki:

- Galaretka truskawkowa

Środa 21.01.2026

Śniadanie

Mleko

Składniki:

- mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, polędwicą sopocką, mix sałat, pomidorem i zieleniną

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Polędwica sopocka
- Sałata mix, pomidor, szczypiorek, koperek, zielona pietruszka

Herbata cytrynowo - ziołowa

Składniki:

- Herbata zwykła, melisa, miód, cytryna

Banan

Pierwsze danie:

Zupa Barszcz ukraiński z ziemniakami i kawałkami mięsa

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, zielona fasolka, fasolka czerwona, buraczki, pomidor, ziemniaki, karkówka, śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**), pieprz, sól, ziele angielskie,

liść laurowy, wegeta naturalna, majeranek, czosnek świeży, kwasek cytrynowy, naturalny koncentrat buraczany.

Budyń czekoladowy

Składniki:

- mąka ziemniaczana, cukier, kakao, mleko (**mleko i jego pochodne**)

Drugie danie:

Pierogi leniwe z masłem i cynamonem. Marchew do chrupania

Składniki:

- ziemniaki, **jajka**, twaróg (**mleko i jego pochodne**), mąka tortowa (**gluten pszenny**), mąka ziemniaczana, cukier, cukier wanilinowy, cynamon, marchew .

Napój miętowo - cytrynowy

Składniki:

- Herbata miętowa, cytryna, miód

Czwartek 22.01.2026

Śniadanie

Ryż jaśminowy na mleku

Składniki:

- Ryż jaśminowy, mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą serowo – rybą, ogórkiem kiszonym, pestkami dyni i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Twaróg śmietankowy (**mleko i jego pochodne**)
- Tuńczyk (**ryby**)
- Ogórek kiszony, szczypiorek
- Pestki dyni
- Sól, pieprz

Herbata owocowa - ziołowa

Składniki:

- Herbata zwykła, melisa z jabłkiem, cytryna, miód

Jabłko

Pierwsze danie:

Zupa słoneczko z ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, kalafior, kukurydza, kurczak, śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**), sól, pieprz, kucharek naturalny, lubczyk.

Wafle ryżowe

Drugie danie:

Eskałopki z indyka w sosie serowym. Kasza bulgur. Ćwikła

Składniki:

- Filet z indyka, naturalna przyprawa do drobiu, **jajka**, bułka tarta (**gluten pszenny**), pieprz, mąka tortowa (**gluten pszenny**), serek mozzarella i mascarpone (**mleko i jego pochodne**), śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**), cebulka, czosnek świeży, olej, kasza bulgur (**gluten pszenny**), buraczki, chrzan (**siarczany**), ocet jabłkowy, cukier.

Kompot gruszkowy

Składniki:

- gruszka, cukier trzcinowy,

Piątek 23.01.2026

Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku

Składniki:

- **mleko**, kasza jęczmienna (**gluten jęczmienny**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serem żółtym królewskim, roszponką, papryką kolorową i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Ser żółty (**mleko i jego pochodne**)
- Roszponka, papryka kolorowa, szczypiorek

Herbata miętowa z cytryną

Składniki:

- Herbata zwykła, miętowa, miód, cytryna

Pomarańcza

Pierwsze danie:

Zupa neapolitańska z kaszą manną i kluseczkami mięsnymi

Składniki:

- pietruszka, **seler**, por, marchew, kurczak, łopatka mielona, **jajka**, bułka tarta (**gluten pszenny**), cebulka, czosnek świeży, sól, pieprz, wegeta naturalna, kasza manna (**gluten pszenny**)

Bułka ziarnista z masłem i koperkiem

Składniki:

- bułka ziarnista (**gluten pszenny, żytni**), masło (**mleko i jego pochodne**), koperek

Drugie danie:

Kotlet rybny z pieca. Ziemniaki puree. Mix sałat z ogórkiem zielonym i groszkiem konserwowym w sosie jogurtowym

Składniki:

- Morszczuk (**ryby**), naturalna przyprawa do ryb, **jajka**, bułka tarta (**gluten pszenny**), cebulka, czosnek świeży, ziemniaki, masło (**mleko i jego pochodne**), sól, mix sałat, ogórek zielony, groszek konserwowy, jogurt naturalny i śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**), miód, ocet jabłkowy, sól pieprz.

Kompot jabłkowy

Składniki:

- Jabłka, cukier trzcinowy

Legenda (objaśnienia):

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu