

JADŁOSPIS 19.01-23.01.2026

PODSTAWOWA

Poniedziałek 19.01	Wtorek 20.01	Środa 21.01	Czwartek 22.01	Piątek 23.01
Śniadanie				
chleb pszenno-żytni – 2 kromki wędlina wieprzowa – 30 g masło – 10 g ogórek - 30 g (gluten, mleko, seler, soja) kawa zbożowa 200 ml (gluten, mleko)	chleb żytni razowy – 2 kromki ser żółty – 30 g masło – 10 g pomidor– 30 g (gluten, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam) herbata owocowa 200 ml	chleb żytni razowy –2 kromki mus drobiowy – 50 g masło – 10 g papryka – 30 g (gluten, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam, jaja, gorczyca) herbata czarna 200 ml	chleb pszenno-żytni – 2 kromki schab pieczony– 30 g masło – 10 g sałata – 10 g (gluten, mleko, gorczyca) herbata czarna 200 ml	chleb żytni razowy – 2 kromki jajecznica – 60 g masło – 10 g pomidor– 30 g (gluten, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam, jaja) herbata czarna 200 ml
Obiad				
zacierka z makaronem kuleczki – 250 ml (seler, gluten, jaja) gulasz mięsno-warzywny– 80 g kasza gryczana– 50 g (seler, gluten) kompot porzeczkowy 200 ml	krupnik jaglany - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca) udko pieczone – 1 szt. ryż - 40 g brokuł gotowany – 70 g kompot wiśniowy 200 ml	zupa ogórkowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca) kotlet schabowy - 80 g ziemniak - 120 g marchewka zasmażana – 70 g (gluten, jaja, mleko) kompot wieloowocowy 200 ml	pomidorowa ryżem – 250 ml (mleko, seler) kopytka z sosem pieczarkowym – 100 g surówka z czerwonej kapusty–70 g (gluten, jaja, mleko) kompot wiśniowy 200 ml	barszcz czerwony z jajkiem - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca, jaja, mleko) ryba zapiekana z serem - 80 g ziemniak – 120 g surówka z kiszonej kapusty – 70 g (gluten, jaja, ryba) kompot truskawkowy 200 ml
Podwieczorek				
deser ryżowy z bakaliami – 150 g (mleko, orzechy)	biskopt z galaretką – 70 g (gluten, jaja)	trufle owsiane – 30 g (mleko, gluten)	koktajl szpinak-banan – 150 ml (mleko)	chrupki kukurydziane – 15 g mus owocowy – 1 szt.

Poniedziałek 19.01	Wtorek 20.01	Środa 21.01	Czwartek 22.01	Piątek 23.01
Śniadanie				
[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy] (mięso wieprzowe, woda, <u>białko sojowe</u>, sól, stabilizator, sacharoza, <u>laktoza</u>, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, <u>seler</u>) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) ogórek (<u>mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, kawa inka (zboża 72%, <u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>, cykoria, burak cukrowy - prażone)	(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otreby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>) (<u>mleko pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) pomidor (herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))	(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otreby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>) ([mięso drobiowe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj kurzych</u>), marchew, sól, pieprz] (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) papryka (woda, herbata czarna)	[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy] (schab wieprzowy, czosnek, olej roślinny, tymianek, majeranek, papryka słodka, sól, pieprz) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) sałata (woda, herbata czarna)	(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otreby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>) (<u>jaja</u>, <u>masło</u>, sól, pieprz) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) pomidor (woda, herbata czarna)
Obiad				
[woda, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz; <u>makaron kuleczki</u>: <u>mąka pszenna semolina</u>, może zawierać <u>jaja</u>), marchew, pietruszka, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula,	[[woda, ziemniaki, kasza jaglana, marchew, cebula, pietruszka, <u>seler</u>, pieprz, koperek, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz	[woda, ziemniak, ogórek kiszony, marchew, pietruszka,, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych) przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak,	[woda, udko z kurczaka, włoszczyzna- <u>seler</u>, przecier pomidorowy, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), <u>ryż</u>, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula,	[woda, buraki, <u>jaja</u>, <u>śmietana 12%</u>(<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), sól przyprawa (sól, warzywa suszone:marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz

ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz <u>czarny, pasternak, oliwa z oliwek</u>]] [woda, mięso wieprzowe- szynka, marchew, por, pietruska, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, korzeń <u>seler</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)] kasza gryczana (woda, czarna porzeczka, truskawka, malina mrożone)	czarny, pasternak, oliwa z oliwek]] [<u>mąka pszenna, zakwas żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze sło- <u>du jęczmiennego, mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] [udko z kurczaka, przyprawy (papryka, oregano, tymiankiem) olej rzepakowy] ryż brokuł (woda, wiśnia mrożona, cukier	korzeń selera, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]] [<u>mąka pszenna, zakwas żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze sło- <u>du jęczmiennego, mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] [schab, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u> (<u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), sól, pieprz] ziemniak [marchew, <u>mąka</u> <u>pszenna</u>, <u>masło (83%</u> zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z <u>mleka krowiego)</u>, sól, pieprz] (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)	ziemniak, korzeń selera, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]] (ziemniaki, <u>mąka pszenna</u>, <u>jaja</u>, pieczarka, <u>śmietana</u>, cebula, sól, pieprz) (kapusta czerwona, cukier, woda, jabłko, cebula, olej roślinny, sól, pieprz) (woda, wiśnia mrożona, cukier)	czarny, pasternak, oliwa z oliwek]] [<u>mąka pszenna, zakwas żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze sło- <u>du jęczmiennego, mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] [<u>ryba miruna</u>, sól, pieprz, <u>jajko</u>, (<u>bułka tarta – mąka pszenna</u>, <u>sól</u>, <u>drożdże</u>), (<u>mleko</u> <u>pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna), olej rzepakowy)] ziemniak (kapusta kiszona, olej, cebula, <u>marchew</u>, <u>cukier</u>, <u>pieprz</u>) (woda, truskawka mrożona)
Podwieczorek				

(mleko, płatki ryżowe, <u>orzechy</u> , rodzynki)	(<u>mąka pszenna</u> , <u>jaja</u> , cukier, galaretka truskawka)	(mleko, płatki owsiane, kakao, cukier, rodzynki, migdały, cynamon)	[(jogurty naturalny - mleko <u>pasteryzowane</u> , żywe kultury bakterii jogurtowych), szpinak, banan]	(kasza kukurydziana, olej słonecznikowy) przecier z owoców
---	--	--	--	---