

JADŁOSPIS 26.01-30.01.2026

PODSTAWOWA

Poniedziałek 26.01	Wtorek 27.01	Środa 28.01	Czwartek 29.01	Piątek 30.01
Śniadanie				
chleb pszenno-żytni – 2 kromki ser żółty – 30 g masło – 10 g ogórek- 30 g (gluten, mleko, gorczyca) kawa zbożowa 200 ml (gluten, mleko)	chleb żytni razowy – 2 kromki wędlna drobiowa – 30 g masło – 10 g papryka – 30 g (gluten, mleko, śladowe ilości orzechy, sezam) herbata owocowa 200 ml	bułka kajzerka – 55 g twarożek ze szczypiorkiem- 50 g masło - 10 g rzodkiewka – 30 g (gluten, mleko, sezam, orzechy arachidowe) herbata czarna 200 ml	chleb pszenno-żytni – 2 kromki paprykarz domowy – 50 g masło - 10 g ogórek – 30 g (gluten, mleko, gorczyca, ryba) herbata czarna 200 ml	chleb pszenno-żytni – 2 kromki wędlna wieprzowa – 30 g masło - 10 g pomidor – 30 g (gluten, mleko, soja, seler) herbata owocowa 200 ml
Obiad				
zupa jarzynowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, mleko, seler, gorczyca) makaron kokardki z sosem jogurtowo- owocowym – 210 g (mleko, gluten, jaja) kompot porzeczkowy 200 ml	zupa ziemniaczana – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca) nuggetsy – 80 g ryż– 40 g surówka z białej kapusty w sosie winegret – 70 g (gluten, jaja) kompot wiśniowy 200 ml	rosół z makaronem nitka- 250 ml (gluten, seler, jaja) gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym – 120 g ziemniak – 120 g ogórek kiszony – 70 g (gluten, mleko) kompot wieloowocowy 200 ml	barszcz ukraiński – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, mleko, gorczyca) pierogi z serem i śmietanką - 4 szt. (mleko, gluten) kompot wiśniowy 200 ml	zupa kalafiorowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, mleko, seler, gorczyca) paluszki rybne - 80 g ziemniak - 120 g surówka z pora– 70 g (gluten, jaja, ryba, gorczyca) kompot truskawkowy 200 ml
Podwieczorek				
gofr z pudrem– 1 szt. (jaja, gluten, łubin)	warzywa w słupki – 80 g	joguś owocowy – 150 ml wafel ryżowy – 1 szt. (mleko)	gruszka- 1 szt.	ciasto marchewkowe – 60 g (gluten, jaja)

Poniedziałek 26.01	Wtorek 27.01	Środa 28.01	Czwartek 29.01	Piątek 30.01
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>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</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>) ogórek (mleko pasteryzowane, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, kawa inka (<u>zboża 72%</u>, <u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>, cykoria, burak cukrowy - prażone)	(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>) (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, stabilizator, sól, przyprawy) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) papryka (herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))	(<u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, olej roślinny (rzepakowy), sól, cukier, odtłuszczone <u>mleko w</u> proszku, bezwodny tłuszcz mleczny, <u>mąka ze</u> <u>słodu pszen</u>ego, gluten <u>pszen</u>ny, dekstroza, mąka ze <u>słodu jęczmiennego</u>, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy) [<u>twaróg</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego,), <u>śmietana 12%</u>(<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), szczypiorek] (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) rzodkiewka (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>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] (<u>ryba</u>, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, olej, sól, pieprz) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) ogórek (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>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] (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>) pomidor (herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))
Obiad				
[woda, ziemniak, kalafior, marchew, brokuł, fasola szparagowa, <u>seler</u>, por, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych) cebula, olej rzepakowy, koperek, przyprawa	[[woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, koperek, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, korzeń selera, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]	[woda, udko z kurczaka, makaron (<u>mąka pszenna</u>, semolina, może zawierać <u>jaja</u>), marchew, cebula, pietruszka, por, <u>seler</u>, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak,	[woda, ziemniak, burak, marchew, pietruszka, fasola, (<u>śmietana 12%</u> - <u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula,	[woda, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, por, <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula,

(sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]) [<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słoju <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] (makaron (<u>mąka pszenna semolina (100%)</u>), może zawierać <u>jaja</u>), <u>jogurt naturalny</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury <u>bakterii mlekowych</u>), wiśnia, jabłko, truskawka, cukier) (woda, czarna porzeczka, truskawka, malina mrożone)	[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słoju <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] [pierś z kurczaka, <u>jajko</u>, płatki kukurydziane (kukurydza, ekstrakt <u>słoju jęczmiennego</u>, sól, emulgator), sól, pieprz] ryż (kapusta biała, marchew, cebula, cukier, olej roślinny, woda, musztarda, zawiera <u>gorczyce</u>, koper i sól) (woda, wiśnia mrożona, cukier	korzeń selera, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]) (mięso mielone z szynki wieprzowej, kapusta biała, ryż, przecier pomidorowy, <u>śmietana</u> <u>mąka</u>, cebula, sól, pieprz) ziemniak ogórek kiszony (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)	ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]) [<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słoju <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] [<u>mąka pszenna</u>, ziemniaki, <u>ser twarogowy</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego), <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), cebula, sól, pieprz] (woda, wiśnia mrożona, cukier)	ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]) [<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słoju <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszen</u>ny, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] [(<u>filety z mintaja</u>, <u>panierka sypka</u> (<u>mąka pszenna</u>, sól, papryka, kurkuma, drożdże), olej słonecznikowy, woda, <u>mąka pszenna</u>, skrobia ziemniaczana, sól) ziemniak (kapusta biała, majonez (olej rzepakowy, woda, <u>żółtka jaj</u>, musztarda- zawiera <u>gorczyce</u>, <u>cukier</u>), por, cukier, sól, pieprz czarny, regulator kwasowości) (woda, truskawka mrożona)
Podwieczorek				

(jaja, cukier, mąka pszenna, olej rzepakowy, tłuszcz roślinny,	(marchew, papryka, ogórek)	(<u>mleko</u> , cukier, wsad owocowy, substancje zagęszczające: pektyny, guma guar, aromat, barwniki, białka <u>mleka</u> , żywe kultury bakterii jogurtowych) (ryż brązowy)	gruszka	(<u>mąka pszenna</u> , marchew, jabłko, olej, <u>jaja</u> , cukier, cynamon, pdp)
--	----------------------------	--	---------	--