

JADŁOSPIS

ważny od 19.01. do 23.01.2026

Śniadanie	Poniedziałek 19.01.2026 obiad	Podwieczorek
płatki ryżowe 150 ml (7) chleb gruboziarnisty 35 g (I) masło 5 g (7) szynka tradycyjna 20 g sałata 5 g, pomidor 20 g, rzodkiewka 20 g drugie śniadanie: jabłko 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (I,9) drugie danie: ziemniaki 150 g kotlet z piersi kurczaka 70 g (3) mizeria z jogurtem i szczypiorkiem 80 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	Kisiel z owoców mrożonych 200 ml bułka maślana z masłem 50 g
Śniadanie	Wtorek 20.01.2026 obiad	Podwieczorek
płatki owsiane 150 ml (7) chleb żytni ze słonecznikiem 35 g (I) masło 5 g (7) szynka drobiowa 20 g sałata 5 g, pomidor 20 g, ogórek kiszony 10 g drugie śniadanie: sok wyciskany 150 ml	zupa fasolowa 250 ml (9) drugie danie: naleśniki z serem 200 g (I,3,7) polewa truskawkowo - jogurtowa 100 g (7) kompot z owoców mieszanych 200 ml	napar z herbatki z cytryną 200 ml chleb orkiszowe 35 g (I) masło 5 g (7) humus 20 g (II) papryka 10 g, ogórek 10 g kiwi 50g
Śniadanie	Środa 21.01.2026 obiad	Podwieczorek
kakao na mleku 200 ml (7) chleb kanapkowy 35 g (I) masło 5 g (7) ser biały 50 g (7) pomidorki koktajlowe 20 g, kalarepa 10 g drugie śniadanie: gruszka 100 g	barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml, (7,9) drugie danie: kasza gryczana 30 g zapiekana z warzywami: pieczarki 40 g, por 5 g, papryka 20 g, marchewka 40 g, koncentrat pomidorowy, łopatka mielona 60 g ogórek kiszony 30 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	koktajl na bazie maślanki, szpinaku i banana 150 ml bułka z masłem 20 g
Śniadanie	Czwartek 22.01.2026 obiad	Podwieczorek
kawa na mleku 200 ml (7) chleb miodowy 35 g (I) masło 5 g (7) kiełbasa tatrzańska 20 g sałata 5 g, pomidor 10 g, rzodkiewka 10 g drugie śniadanie: banan 200 g	zupa marchwianka 250 ml (9) drugie danie: kasza jęczmienna 30 g sznycel wieprzowy 70 g sałata, szpinak, rzodkiewka z oliwą 50 g kompot z owoców mieszanych 200 ml	herbata owocowa 200 ml kasza manna na gęsto 150 ml (I,7) polewa owocowa 50 g
Śniadanie	Piątek 23.01.2026 obiad	Podwieczorek
płatki kukurydziane 150 ml (7) chleb żytni z dynią 35 g (I) masło 5 g (7) ser żółty 20 g (7) cykoria 10 g, ogórki kiszone 20 g, drugie śniadanie: pomarańcza 50 g	zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (7,9) drugie danie: ziemniaki 150 g pulpet rybny 80 g (3,4) surówka z marchwi, jabłka, żurawiny, jogurtu 80 g (7) kompot z owoców mieszanych 200 ml	herbatka z imbirem i miodem 200 ml ciasto Bartek z jabłkami 50 g (I,3,7)

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady