

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 26.01.2026 do 30.01.2026 r.	2
Poniedziałek 26.01.2026	2
Śniadanie.....	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:.....	3
Wtorek 27.01.2026	4
Śniadanie.....	4
Drugie danie:.....	5
Środa 28.01.2026	6
Śniadanie.....	6
Drugie danie:.....	7
Czwartek 29.01.2026.....	8
Śniadanie:.....	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:.....	9
Piątek 30.01.2026	10
Śniadanie:.....	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:.....	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 26.01.2026 do 30.01.2026 r.

Poniedziałek 26.01.2026

Śniadanie

Mleko.

Składniki:

- Mleko (**mleko**).

Kanapki z pieczywa mieszanego, rogal z masłem, jajko sadzone, sałata, ogórek zielony, pomidor, papryka czerwona. Owoc po śniadaniu – pomarańcza.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**).
- Masło (**mleko**)
- Jajko (**jaja**), sałata, pomidor, ogórek zielony, papryka czerwona, pomarańcza.

Pierwsze danie:

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, seler (**seler**), por, ryż, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, przyprawy.

Bułka trójka z masłem i dżemem niskosłodzonym, kakao.

Składniki:

- Bułka trójka (**gluten pszenny, soja**), masło (**mleko**), dżem.
- Kakao (**mleko**).

Drugie danie:

Kotlet mielony ze szpinakiem, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem naturalnym, woda z cytryną.

Składniki:

- Mięso wieprzowe, szpinak, bułka tarta (**gluten pszenny**), cebula, **jaja**, przyprawy, olej.
- Ziemniaki, koperek.
- Marchewka, jabłko, jogurt naturalny (**mleko**), cukier, kwasek cytrynowy.

Woda z cytryną.

Składniki:

- Cytryna.

Wtorek 27.01.2026

Śniadanie

Zupa mleczna – kluski lane.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, twarożek waniliowy, sałata, pomidor, papryka czerwona, marchewka do pochrupania, napar z rumianku.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**).
- Masło (**mleko**)
- Twarożek (**mleko**), cukier waniliowy, sałata, pomidor, papryka czerwona, marchewka, rumianek.

Pierwsze danie:

Zupa jarzynowa z makaronem na wywarze mięsno - warzywnym zabieleną jogurtem naturalnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, makaron (**gluten pszenny, jaja**), żeberka, jogurt naturalny (**mleko**), mąka pszenna (**gluten pszenny**), przyprawy, natka pietruszki.

Kaszka manna z musem truskawkowym, wafle ryżowe z miodem.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kasza manna (**gluten pszenny**), truskawki.
- Wafle ryżowe, miód.

Drugie danie:

Fasolka po bretońsku z kielbasą, ziemniaki z koperkiem, woda z cytryną.

Składniki:

- Fasola, koncentrat pomidorowy, kielbasa, cebula, mąka pszenna (**gluten pszenny**), olej, przyprawy.
- Ziemniaki, koperek.

Woda z cytryną.

Składniki:

- Cytryna.

Środa 28.01.2026

Śniadanie

Kawa zbożowa.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kawa zbożowa (**gluten żytni, gluten jęczmienny**).

Kanapki z pieczywa mieszanego, bułka wrocławska, z masłem, sałatka z makaronem, ser żółty, sałata.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**).
- Masło (**mleko**).
- Makaron (**gluten pszenny, jaja**), filet z kurczaka, por, papryka czerwona, ogórek kiszony, kukurydza, majonez (**mleko**), sól, pieprz, ser żółty (**mleko**), sałata.

Pierwsze danie:

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem naturalnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ogórki kiszone, ziemniaki, mąka pszenna (**gluten pszenny**), jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy, natka pietruszki.

Koktajl bananowy na kefirze, biszkopty.

Składniki:

- Kefir (**mleko**), banan, biszkopty (**gluten pszenny**).

Drugie danie:

Kopytka ze szpinakiem, sztuka mięsa w sosie własnym, surówka z białej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulą, kompot owocowy.

Składniki:

- Ziemniaki, mąka pszenna (**gluten pszenny**), mąka ziemniaczana, **jaja**.
- Mięso wieprzowe, mąka pszenna (**gluten pszenny**), olej, przyprawy.
- Biała kapusta, marchewka, jabłka, cebula, olej.

Kompot owocowy.

Składniki:

- Mieszanka owocowa, cukier.

Czwartek 29.01.2026

Śniadanie:

Zupa mleczna – kasza kuskus.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kasza kuskus.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta z makreli z suszonymi pomidorami i szczypiorkiem, sałata, kiełki, ogórek zielony, biała rzodkiew do pochrupania.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**).
- Masło (**mleko**), makrela (**ryby**), suszone pomidory, sałata, kiełki, ogórek zielony, biała rzodkiew.

Pierwsze danie:

Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsno - warzywnym zabieleny jogurtem naturalnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, buraki, żeberka, mąka pszenna (**gluten pszenny**), jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy, natka pietruszki.

Budyń z kaszy jaglanej z sosem jagodowym, owoc – banan.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kasza jaglana, jagody, banan.

Drugie danie:

Placki ziemniaczane z gulaszem i warzywami, woda z cytryną.

Składniki:

- Ziemniaki, mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, cebula, olej, przyprawy.
- Mięso wieprzowe, mąka pszenna (**gluten pszenny**), olej, cebula, marchew, pietruszka, **seler**, por.

Woda z cytryną.

Składniki:

- Cytryna.

Piątek 30.01.2026

Śniadanie:

Napój czekoladowy na mleku.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), napój czekoladowy.....

Kanapki z pieczywa mieszanego, bułka grahamka z masłem, kielbaski na gorąco z ketchupem, sałata, kiełki, pomidorki koktajlowe, kalarepa do pochrupania.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**).
- Masło (**mleko**), kielbaski, passata, koncentrat pomidorowy, sałata, kiełki, pomidorki koktajlowe, kalarepa.

Pierwsze danie:

Zupa gulaszowa na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, mięso, ziemniaki, papryka czerwona, ogórek kiszony, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna (**gluten pszenny**), natka pietruszki, przyprawy.

Racuchy z jabłkiem, mleko.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), cukier waniliowy, mąka pszenna (**gluten pszenny**), drożdże, jabłka.

Drugie danie:

Pulpet rybny w sosie koperkowym, kasza gryczana, kapusta kiszona zasmażana, kompot owocowy.

Składniki:

- Ryba (**ryby**), bułka tarta (**gluten pszenny**), **jaja**, cebula, koperek, mąka pszenna (**gluten pszenny**), śmietana (**mleko**), sól, pieprz, olej.
- Kasza gryczana, kapusta kiszona, cebula, mąka pszenna (**gluten pszenny**), olej, przyprawy.

Kompot owocowy.

Składniki:

- Mieszanka owocowa, cukier.

Legenda (objaśnienia):

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

Ilość cukru: 5 g w 200 ml kakao, kawy, kompotu.

Jadłospis może ulec zmianie.