

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 05.01.2026 do 09.01.2026 r.	2
Poniedziałek 05.01.2026	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	2
Środa 07.01.2026	4
Śniadanie	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Czwartek 08.01.2026	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Piątek 09.01.2026	8
Śniadanie:	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Legenda (objaśnienia):	10

Jadłospis obowiązujący od 05.01.2026 do 09.01.2026 r.

Poniedziałek 05.01.2026

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

Składniki:

- Płatki ryżowe, mleko (**mleko**)

Bułka trójka z pastą twarogową, dżemem, ½ banana

Składniki:

- Bułka maślana trójka (**gluten pszenny, mleko i jego przetwory**)
- Twaróg (**mleko i jego przetwory**)
- Banan
- Dżem porzeczkowy

Pierwsze danie:

Węgierska zupa gulaszowa z wołowiną i papryką

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, ziemniaki, wołowina, papryka czerwona, przecier pomidorowy, przyprawy

½ jabłka, ½ kiwi

Drugie danie:

Kluchy drożdżowe na parze z sosem truskawkowym, marchewka i ananas w słupki

Składniki:

- Mąka (**gluten pszenny**), drożdże (**gluten pszenny**), mleko (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), **jajka**, truskawki, marchewka, ananas, cukier, olej

Woda z cytryną i miętą

Składniki:

- Cytryna, mięta

Środa 07.01.2026

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki:

- Płatki orkiszowe (**gluten orkiszowy**), mleko (**mleko**)

Pieczywo pszenno-żytnie i razowe z masłem, ser żółty, sałata, pomidor, szczypiorek

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Ser żółty (**mleko i jego przetwory**)
- Sałata, pomidor, szczypiorek

Pierwsze danie:

Kapuśniak z kiszonej kapusty na mięsie

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, ziemniaki, kapusta kiszona, kurczak, śmietanka 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy

½ mandarynki, ½ gruszki

Drugie danie:

Filet z kurczaka w jarzynach (9), ryż na sypko

Składniki:

- Filet z kurczaka, cebula, czosnek, brokuł, kalafior, marchewka, ryż, olej, przyprawy

Napar z melisy z cytryną

Składniki:

- Herbata melisa, cytryna

Czwartek 08.01.2026

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki:

- Płatki jęczmienne (**gluten jęczmienny**), mleko (**mleko**)

Bułka grahamka i alpejska z masłem, pasta z jaj z awokado, ogórek kiszony, papryka czerwona, szczypiorek

Składniki:

- Bułka grahamka i alpejska (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- **Jajka**
- awokado
- Ogórek kiszony, papryka czerwona, szczypiorek

Pierwsze danie:

Pieczarkowa z makaronem na mięsie

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, pieczarki, makaron (**gluten pszenny**), kurczak, śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), przyprawy

budyń na mleku z musem jagodowym i prażonymi płatkami migdałowymi

Składniki:

- Budyń waniliowy
- Mleko (**mleko**)
- Jagody
- Płatki migdałowe (**orzechy**)

Drugie danie:

Zapiekanka z cukinii, ziemniaków i mięsa wieprzowego z pomidorami, beszamelem i serem żółtym

Składniki:

- Szynka wieprzowa, cebula, czosnek, ziemniaki, cukinia, przecier pomidorowy, ser żółty (**mleko i jego przetwory**), mleko (**mleko**), masło (**mleko i jego przetwory**), olej, przyprawy

Kompot wieloowocowy

Składniki:

- Mieszanka owoców leśnych, cukier

Piątek 09.01.2026

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku

Składniki:

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

Pieczywo pszenno-żytnie i razowe z masłem, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, papryka czerwona, kiełki jarmużu

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- masło (**mleko i jego przetwory**)
- Ciecierzycyca
- Pomidory suszone
- Papryka czerwona, kiełki jarmużu

Pierwsze danie:

Szczawiowa z jajkiem na wywarze jarzynowym

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, szczaw, śmietanka 12% (**mleko i jego przetwory**), **jajka**, przyprawy

Kaszka manna na mleku z musem malinowym i prażonym sezamem

Składniki:

- Mleko (**mleko**)
- Kaszka manna (**gluten pszenny**)
- Maliny

- Sezam (Nasiona sezamu)

Drugie danie:

Dorsz po grecku, ziemniaki z koperkiem, sałatka z ogórka kiszzonego ze szczypiorkiem i musztardą

Składniki:

- Dorsz (**ryby**), bułka tarta (**gluten pszenny**), cebula, czosnek, przecier pomidorowy, seler, pietruszka, marchewka, ziemniaki, koperek, ogórek kiszony, szczypiorek, musztarda (**gorczyca**), olej, przyprawy

Woda z cytryną

Składniki:

- Cytryna

Legenda (objaśnienia):

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

Jadłospis może ulec zmianie Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. napoje przygotowywane na miejscu zawierają nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia