

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

 Pierwsze danie: 4

 Drugie danie: 5

Środa 28.01.2026 6

 Śniadanie..... 6

 Pierwsze danie: 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

Kakao

Składniki:

- mleko (**mleko**), kakao, cukier

Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, żytni**) i razowe (**gluten pszenny, żytni**) z masłem (**mleko**), omlet na maśle (**jaja, mleko**) ze szczypiorkiem, rzodkiewka, pomidor koktajlowy

Składniki:

- Pieczywo pszenno – żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Omlet (**jaja, mleko i jego przetwory**)
- szczypiorek, rzodkiewka, pomidor koktajlowy

Pierwsze danie:

Krem z gruszki i pietruszki z grzankami (**gluten pszenny, żytni**) na wywarze jarzynowym (**seler, mleko**), budyń na mleku (**mleko**) z musem z czerwonej porzeczki, ¼ grejpfruta

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, gruszka, przyprawy, natka pietruszki
- Grzanki graham (gluten pszenny)

Budyń na mleku (**mleko**) z musem z czerwonej porzeczki, ¼ grejpfruta

Składniki:

- Mleko (**mleko**), budyń, ¼ grejpfruta

Drugie danie:

Łazanki (**gluten pszenney**) z kielbasą z szynki i kapustą, marchewka w słupki

Składniki:

- Makaron łazanka (**gluten pszenney**), kapusta biała, kapusta kiszona, marchewka, kielbasa śląska z szynki, olej, przyprawy, marchewka

Świeżo wyciskany sok z jabłka i selera naciowego (**seler**)

Składniki:

- Jabłko
- Seler naciowy (**seler**)

Wtorek 27.01.2026

Śniadanie:

Mleko (**mleko i jego przetwory**)

Składniki:

- Mleko (**mleko**)

Pieczywo pszenno-żytnie i razowe z masłem (**gluten pszenny, żytni, mleko i jego przetwory**), twarożek ziarnisty (**mleko i jego przetwory**) z rzodkiewką i szczypiorkiem, papryka czerwona, słupki ogórka zielonego, kiełki jarmużu

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Twarożek ziarnisty (**mleko i jego przetwory**)
- Rzodkiewka, szczypiorek, papryka czerwona, ogórek zielony, kiełki jarmużu

Pierwsze danie:

Kalafiorowa na mięsie (**seler, mleko i jego przetwory**), brownie z fasoli (jaja), ¼ pomarańczy

Ryżanka na wywarze mięsny

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kalafior, natka pietruszki, ziemniaki, przyprawy

Brownie z fasoli (**jaja**), ¼ pomarańczy

Składniki:

- Fasola czerwona, banany, kakao, jajka (**jajka**), daktyle, śliwki suszone olej
- Pomarańcz

Drugie danie:

Pulpety z indyka (**jaja, gluten pszenny**) w sosie pomidorowym, ryż basmati na sypko, fasolka szparagowa na parze z masłem (**mleko i jego przetwory**)

Składniki:

- Filet z indyka, bułka tarta (**gluten pszenny**), jajka (**jajka**), olej, przyprawy
- Ryż basmati, koperek
- Fasolka szparagowa, masło (**mleko i jego przetwory**), sól

Kompot wieloowocowy

Składniki:

- Mieszanka owoców leśnych, cukier

Środa 28.01.2026

Śniadanie

Kawa inka na mleku

Składniki:

- Kawa inka (**gluten pszenny, żytni**), mleko (**mleko**), cukier

Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, żytni**) i razowe (**gluten pszenny, żytni**) z masłem (**mleko i jego przetwory**), parówka z szynki na gorąco, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, keczup

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego przetwory**)
- Parówka z szynki, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, keczup

Pierwsze danie:

Kapuśniak z kiszonej kapusty na mięsie (**seler**)

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, kapusta kiszona, ziemniaki, kurczak, przyprawy

Jogurt naturalny z musem wiśniowym i prażonymi płatkami migdałów (**orzechy-migdały**)

Składniki:

- Jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), wiśnia, płatki migdałów (orzechy-migdały)

Z komentarzem [PT1]: chy

Drugie danie:

Schab wieprzowy w sosie własnym, kasza gryczana na sypko, surówka z kolorowych warzyw
(**seler**)

Składniki:

- Schab wieprzowy, kasza gryczana niepalona, marchew, burak, **seler**, jabłko, sok z cytryny, natka pietruszki, oliwa, przyprawy

Kompot z czerwonej porzeczki

Składniki:

- Woda, czerwona porzeczka, cukier

Czwartek 29.01.2026

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku (**mleko i jego przetwory**)

Składniki:

- Płatki jaglane, mleko (**mleko**)

Bułka grahamka (gluten pszenny) i kukurydziana (gluten pszenny, żytni), pasta twarogowa (mleko i jego przetwory) z rzodkiewką i szczypiorkiem, papryka czerwona, pomidor, kielki brokułu

Składniki:

- Bułka grahamka (**gluten pszenny**) i kukurydziana (**gluten pszenny, żytni**)
- Twaróg półtłusty (**mleko i jego przetwory**)
- Rzodkiewka, szczypiorek, papryka czerwona, pomidor, kielki brokułu

Pierwsze danie:

Pomidorowa z makaronem na mięsie (**seler, mleko i jego przetwory, gluten pszenny**)

Składniki:

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

½ kiwi i ½ banana

Składniki:

- Kiwi, banan

Drugie danie:

Pierogi ruskie (**gluten pszenny, mleko i jego przetwory**) z jogurtem naturalnym (**mleko i jego przetwory**)

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), ziemniaki, twaróg półtłusty (**mleko i jego przetwory**), cebula, olej, przyprawy

Woda z cytryną

Składniki:

- Woda, cytryna

Piątek 30.01.2026

Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku (**mleko i jego przetwory**)

Składniki:

- Płatki kukurydziane, mleko (**mleko**)

Pieczywo pszenno-żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**), pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem (**jaja, mleko i jego przetwory**), rzodkiewka, pomidor malinowy

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie i razowe (**gluten pszenny, żytni**)
- Jajko (**jajko**), awokado
- pomidor, rzodkiewka, szczypiorek

Pierwsze danie:

Krem z dyni na wywarze jarzynowym (**seler, mleko i jego przetwory**) z prażonymi pestkami

Składniki:

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

Jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**) z borówkami i prażonymi orzechami włoskimi (**orzechy**)

Składniki:

- Jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), borówki, orzechy włoskie (**orzechy**)

Drugie danie:

Dorsz po grecku (**gluten pszenney, jaja, ryby, seler**), ziemniaki z koperkiem, sałatka z ogórka kiszzonego ze szczypiorkiem i musztardą (**gorczyca**)

Składniki:

- Dorsz (**ryby**), jajko (jajka), bułka tarta (gluten pszenney), marchew, seler (**seler**), por, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy
- ziemniaki, koperek
- ogórek kiszony, musztarda (**gorczyca**), szczypiorek, olej

Kompot z czarnej porzeczki

Składniki:

- Czarna porzeczka, cukier

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