

Jadłospis 05.01.2026 – 16.01.2026

Data	Śniadanie	Składniki/ Alergeny	Obiad	Składniki/ Alergeny	Podwieczorek	Składniki/ Alergeny
05.01.2026 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem pasztet wieprzowy papryka	mleko , kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny – gluten , pasztet wieprzowy, papryka	Zupa ryżowa chleb pszenny/razowy, pyzy ziemniaczane, ogórek konserwowy, herbata	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , ryż , ziemniaki, ogórek konserwowy, herbata	Mleko , kisiel herbatniki, jabłko	Mleko , kisiel, mąka – gluten, jajka ,jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		1200 kcal		280 kcal
06.01.2026 wtorek	Dzień wolny					
Wartość kaloryczna		350 kcal		1000 kcal		260 kcal
07.01.2026 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, ser żółty, pomidor	mleko , kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny – gluten , ser żółty pomidor	Zupa rosół ,chleb pszenny/razowy, paluszki rybne pieczone, ziemniaki, pomidor z cebula, herbata	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , makaron – gluten, filet z miruny, ziemniaki, pomidor, herbata	Mleko , budyń, ciastka, jabłko	mleko , mąka – gluten , jajka , budyń, jabłko
Wartość kaloryczna		330 kcal		1200 kcal		310 kcal
08.01.2026 czwartek	Kakao, chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, jajko, ogórek	mleko , kakao, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny – gluten , jajko , ogórek	Zupa zacierka, chleb pszenny/razowy, gulasz mięsno – warzywny, kasza jęczmienna, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , mąka – gluten , jajka , łopatka wieprzowa, pieczarki, marchewka, papryka,cebula, kasza jęczmienna, syrop	Mleko , naleśniki z dżemem, jabłko	mleko , mąka – gluten , jajka , dżem, jabłko
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		300 kcal
09.01.2026 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem wędlina drobiowa ogórek	mleko , kawa inka, cukier, masło śmietankowe , chleb razowy, pszenny – gluten , wędlina drobiowa, ogórek	Zupa kapuśniak, chleb pszenny/razowy, makaron z truskawkami i twarogiem, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana , włoszczyzna, chleb razowy i pszenny – gluten , ziemniaki, kapusta, makaron – gluten , twaróg , cytryna	Mleko , mlekołaki, banan	mleko , mąka – gluten , jajka , cukier, banan

Wartość kaloryczna		340 kcal		970 kcal		280 kcal
12.01.2026 poniedziałek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem polędwica wieprzowa, ogórek	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, polędwica wieprzowa, ogórek	Zupa biały barszcz, chleb razowy/pszenny, kiełbasa pieczona, ziemniaki, słupek z ogórka, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki, kiełbasa wieprzowa, ogórek, herbata	Mleko, kasza manna z syropem, ciastka, jabłko	mleko, kasza manna, syrop, mąka – gluten, jajka, jabłka
Wartość kaloryczna		390 kcal		1000 kcal		280 kcal
13.01.2026 wtorek	Kakao, bułka chałka z masłem i dżemem, marchewka tarkowana	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, mąka -gluten, jajka, dżem, marchewka	Zupa ogórkowa, chleb pszenny/razowy, kotlet mielony pieczony, kasza gryczana, buraczki, woda z syropem	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ogórki kiszzone, ziemniaki , mięso mielone z łopatki, jajka, kasza gryczana, buraki, syrop	Mleko , kisiel, Herbatniki, banany	mleko, kisiel, mąka – gluten, jajka, banany
Wartość kaloryczna		360 kcal		990 kcal		300 kcal
14.01.2026 środa	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, schab wieprzowy, papryka	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, wędlina wieprzowa, papryka	Zupa żurek, chleb razowy/pszenny , racuchy drożdżowe z jabłkami, woda cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, kiełbasa biała surowa, jajka, drożdże, ziemniaki, mąka – gluten, ,jabłka, mleko, cytryna	Mleko, jajecznica , chleb z masłem, jabłko	mleko, mąka – gluten, jajka, jabłko
Wartość kaloryczna		300 kcal		1200 kcal		320 kcal
15.01.2026 czwartek	Kakao, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem ser żółty, ogórek	mleko, kakao, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny – gluten, ser żółty, ogórek,	Zupa pomidorowa z ryżem, chleb razowy/pszenny, kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta kiszona, herbata	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, koncentrat pomidorowy, ryż, schab, jajka, ziemniaki, kapusta kiszona, herbata	Mleko, budyń, flipsy, jabłka	mleko, budyń, mąka kukurydziana, jabłko
Wartość kaloryczna		300 kcal		990 kcal		300 kcal

16.01.2026 piątek	Kawa inka, kanapka: chleb razowy/ chleb pszenny z masłem, kiełbasa wieprzowa papryka	mleko, kawa inka, cukier, masło śmietankowe, chleb razowy, pszenny - gluten, kiełbasa szynkowa, papryka	Zupa jarzynowa, chleb razowy/pszenny, ryba po grecku z pieca, ziemniaki, woda z cytryną	porcje rosółowe, śmietana, włoszczyzna, chleb razowy i pszenny –gluten, ziemniaki, filet z miruny, marchewka, cebula, seler, koncentrat pomidorowy, cytryna	Mleko, płatki corn fleks, banan	mleko, mąka kukurydziana, jajka, cukier, banan
Wartość kaloryczna		340 kcal		980 kcal		280 kcal