

Jadłospis 19-23.01.2026r

📅19.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem

Składniki: jaja kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z mleka)

Kanapka z pieczywa graham z masłem i pomidorem

Składniki: chleb pszenny graham, pomidor, masło ekstra (z mleka)

Herbata malinowa

Składniki: woda, herbata malinowa

Śniadanie II

Winogrona bez pestek

Zupa

Zupa krem z groszku zielonego

Składniki: woda zielony groszek, mrożony, marchew, skrzydło indyka, groszek ptysiowy (pszenica), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

II danie

Ryż z truskawkami

Składniki: truskawki, ryż biały, śmietana 12% (z mleka)

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Sok jabłkowy 100%

Chrupki kukurydziane

📅20.01.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki jęczmienne

Kanapka z powidłami śliwkowymi

Składniki: chleb pszenny, powidła śliwkowe, masło ekstra (z mleka)

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna

Śniadanie II

Pomarańcza

Zupa

Żurek z jajkiem na białej kielbasie

Składniki: woda, kielbasa biała parzona, marchew, chleb pszenno-żytni, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (żyto), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pulpety z kurczaka w sosie pomidorowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka pszenna, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, bułki pszenne zwykłe, jaja kurze całe, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Galaretka owocowa ze śmietanką 30% (z mleka)

Składniki: woda, galaretka owocowa, w proszku

📅21.01.2026 Środa

Śniadanie

Kanapka z pasztetem warzywno-drobiowym własnego wyrobu

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, chleb pszenno-żytni, seler korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, masło ekstra (z mleka), cebula, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ogórek kiszony

Kakao

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Śniadanie II

Chipsy z suszonych warzyw

Zupa

Zupa jarzynowa

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona, ziemniaki, marchew, śmietanka 30% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Ser twarogowy chudy (z mleka)

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Banan w czekoladzie gorzkiej (soja, mleko)

📅22.01.2026 Czwartek

DZIEŃ BABCI I DZIADZIA

📅23.01.2026 Piątek

Śniadanie

Kanapka z serem i rzodkiewką

Składniki: chleb pszenno-żytni, ser gouda tłusty (z mleka), rzodkiewka, masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Śniadanie II

Jogurt naturalny z mussli

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), musli z rodzynekami i orzechami, miód pszczeli

Zupa

Krupnik

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, pęczak, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Ryba duszona w warzywach

Składniki: filet z miruny mrożonej, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Pieczone jabłko z żurawiną

Składniki: jabłko, żurawina suszona

