Jadłospis

Poniedziałek 12.01.2026 r.

Śniadanie: Chleb **pszenno- żytni,** chleb **razowy** z masłem (z **mleka**) [50 g], schab wędzony [20 g], pomidor [20 g], rzodkiewka [20 g], kawa zbożowa na **mleku** [200 ml].

Obiad: Zupa zalewajka z ziemniakami i **jajem** zabielana na wywarze mięsno-warzywnym (zawiera **seler, mleko)** [250 ml].
Makaron **pszenny** ze szpinakiem, filetem drobiowym i jogurtem greckim (**z mleka)** [200 g], cząstka pomidora [40 g], kompot wieloowocowy [200 ml].

Podwieczorek: Chała pszenna **(jaja, mleko, pszenica)** [50 g], owoc [100 g], cytrynada [200 ml].

Wtorek 13.01.2026 r.

Śniadanie: Chleb **pszenno-żytni,** chleb **razowy** z masłem (z **mleka) [50 g], ser gouda** (z **mleka) [20 g],** konfitura owocowa [20 g], pomidor [20 g], papryka [20 g], płatki owsiane na **mleku [200 ml]**.

Obiad: Zupa karmuszka z ziemniakami na wywarze warzywnym (zawiera **seler) [250 ml].**
Kotlet mielony wieprzowy [80 g], kasza mieszana [50 g], marchewka z groszkiem [80 g], kompot wieloowocowy [200 ml].

Podwieczorek: Budyń na **mleku** z bananami i musem truskawkowym [200 ml+20 ml].

Środa 14.01.2026 r.

Śniadanie: Chleb **pszenno- żytni,** chleb **razowy** z masłem [50 g], szynka drobiowa [20 g], papryka [20 g], ogórek [20 g], kakao na **mleku [200 ml].**

Obiad: Zupa owocowa z makaronem **pszennym** [250 ml].
Rybka z pieca [80 g], ziemniaki puree [100 g], surówka z marchewki z jogurtem greckim (z **mleka)** [80 g], kompot wieloowocowy [200 ml].

Podwieczorek: Deserek z musem owocowym, **jogurtem** i płatkami kukurydzianymi [200 ml].

Czwartek 15.01.2026 r.

Śniadanie: Chleb **pszenno-żytni,** chleb **razowy** z masłem [50 g], serek naturalny (z **mleka**) [20 g], papryka [20 g], sałata [20 g], płatki jęczmienne na **mleku** [200 ml].

Obiad: Zupa buraczkowa na wywarze mięsno- warzywnym (zawiera **seler**) [250 ml].
Naleśniki z twarogiem **(jaja, mleko, pszenica)** z rodzynkami [170 g], sos jogurtowy [30 g], kompot wieloowocowy [200 ml].

Podwieczorek: Musik owocowy [100 g], chrupki kukurydziane.

Piątek 16.01.2026 r.

Śniadanie: Chleb **pszenno- żytni,** chleb **razowy** z masłem (z **mleka) [50 g]**, ser żółty (**mleko**) [20 g], kiełbasa krakowska [20 g], bukiet warzyw [50 g]: pomidor, ogórek, rukola, rzodkiewka, papryka, kawa zbożowa na **mleku [200 ml].**

Obiad: Zupa meksykańska z mięsem mielonym na wywarze mięsno- warzywnym (zawiera **seler) [250 ml].**
Ryż z malinami i jogurtem **(mleko)** [200 g], kompot wieloowocowy [200 ml].

Podwieczorek: Ciasteczka owsiane [30 g], owoc [100 g]**,** herbatka malinowa [200 ml].