

	Poniedziałek 19.01.2026r.	wtorek 20.01.2026 r.	Środa 21.01.2026 r.	Czwartek 22.01.2026 r.	Piątek 23.01.2026 r.
śniadanie	Papryka czerwona 40g Salata lodowa 10g .Granola na mleku z owocem sezonowym 200g (01, 07, 08, 11, 12) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Owoc sezonowy, Płatki owsiane, Jabłko, Orzechy laskowe, Miód pszczeli, nasiona, Rodzynki, suszone, Orzechy włoskie, Olej rzepakowy, Cynamon w proszku, Słonecznik, nasiona, łuskane Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Szynka wieprzowa gotowana 15g . szynka wieprzowa gotowana .Salsa pomidorowa 10g Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Cebula słodka, Oliwa z oliwek, Czosnek .Herbata z melisy 151g Woda, .Herbata melisa	Ogórek 40g .Owsianka na mleku z owocem sezonowym 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Płatki owsiane, Owoc sezonowy Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra _pasztet drobiowo-warzywny 15g . kurczak, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Jaja kurze całe, Marchew, Pietruszka, korzeń, Bułka kajzerka, .Żurawina suszona , Czosnek .ser śmietankowy w plasterkach 10 g .serek śmietankowy w plasterkach . Herbata owocowa151g Woda, Herbata owocowa	Rzodkiewka 50g _Kakao naturalne na mleku 200g (07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Woda, Kakao 16%, proszek .Pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 45g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra _Pasta jajeczna 16g (03, 10) Jaja kurze całe, Majonez z olejem rzepakowym _Szynka z indyka 15g .Szynka z indyka .Herbata z cytryną 151g Woda, Herbata, cytryna	Ogórek świeży (długi) 45g Salata 5g _Pudding ryżowy na mleku z truskawką 200g (07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, Ryż biały, Olej rzepakowy, Cynamon w proszku Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra . Pasta drobiowa z udźca z kurczaka z warzywami korzennymi i cukinią - 15g kurczak, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Marchew, Pietruszka, korzeń, cukinia . Ser salami 10g (07) Ser żółty salami Herbata owocowa151g Woda, Herbata owocowa	Pomidor 50g .Kasza manna na mleku 200g (01, 07) Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Kasza manna .Mus z owoców leśnych 20g Jagody leśne (czarne jagody), mrożone, Maliny, mrożone, Borówka, mrożona, Cukier Pieczywo mieszane z masłem (30g/5g) 35g (01, 07) Bułka pszenna, Chleb żytni razowy, Masło ekstra Serek śmietankowy 15g (07) Serek śmietankowy, naturalny .Miód pszczeli 3g Miód pszczeli Ser salami 10g (07) Ser żółty salami Herbata z cytryną 151g Woda, Herbata, cytryna

Zupa	.Zupa barszcz biały z kielbasą białą na wywarze warzywnym 220g (07,09) Woda, Ziemniaki, średnio, kalafior, Marchew, Kielbasa delikatesowa z kurczaka, Marchew, Śmietana, 18% tłuszczu Seler korzeniowy, Cebula, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) Pieczyno mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	_Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 220g (09) Woda, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Cebula, Olej rzepakowy	_ Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 220g (09, 10) Woda, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy Pieczyno mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	.Zupa Gulaszowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym 220g (09) Woda, ziemniaki, średnio, wieprzowina, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy, 30% por, olej rzepakowy, seler, korzeniowy, pietruszka, liście Pieczyno mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,	.Kapuśniak z młodej kapusty z koperkiem i ziemniakami na wyw. warzyw. 220g (09) Woda, .Ziemniaki, Kapusta biała, Marchew, Przecier pomidorowy, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Koper ogrodowy Pieczyno mieszane (20g) (01,) chleb pszenna, Chleb żytni razowy,
II Danie	Makaron bolognese z sosem pomidorowym, wieprzowiną i marchewką 250g (01, 03) Woda, Wieprzowina, szynka surowa , bez skóry, Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku, Makaron rurki, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek .Kompot wieloowocowy 120g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	.Filet z kurczaka w panierce - 50g (01, 03,07) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, jajko kurze całe, bułka tarta, olej rzepakowy . Puree ziemniaczane z masłem 130g (07) Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Masło ekstra .Warzywa na parze - 70g .kalafior, mrożone, marchewka, mrożone, brokuł, mrożone, masło .Kompot wieloowocowy 120g	_ Klopsiki wieprzowe sosie koperkowym- 50g (01, 03,07) Woda, Wieprzowina, szynka surowa , bez skóry, śmietana, 30% tłuszczu, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek .Kasza pęczak - 130g Kasza pęczak, średnio .Kapusta czerwona na ciepło - 70g Kapusta czerwona, Jabłko, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sok z cytryny .Kompot wieloowocowy	_Kopytka - wyr. wł. - 100g (01, 03,07) Ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jajka, sól, Mąka pszenna, typ 500 _Masło do polania klusków kopytek - 8g _ Koktajl malinowy ze śmietanką 40g (07) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Śmietana, 30% tłuszczu, maliny, mrożone .Kompot wieloowocowy 120g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez	_ Ryba z pieca - wyr. wł. - 55g Mintaj, świeży, filet bez skóry, Masło ekstra .Ziemniaki gotowane - 125g Ziemniaki, średnio .Warzywa po grecku – 70g Marchew, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, .Kompot wieloowocowy 120g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez

		Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	120g Woda, Truskawki, mrożone, Śliwki bez pestek, mrożone, Agrest, mrożony, Wiśnie bez pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone	pestek, mrożone, Porzeczki, mrożone
podwieczorek	Kisiel wiśniowo-brzoskwiniowy 119g Woda, Wiśnie bez pestek, mrożone, Brzoskwinia, Mąka ziemniaczana, Cytryna, Cukier .Bułka wrocławska z masłem 34g (01, 03, 07) .Bułka wrocławska, Masło ekstra	_Ciasto jogurtowe ze śliwką- 45g (01, 03,07) Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Cukier, Masło ekstra, Żółtko jaja kurzego, Owoc-50g	.Chałka z serkiem i miodem 53g (01, 03, 07) Chałka, serek homogenizowany naturalny bez cukru, miód pszczeli owoc 50g	owoc 50g _Paluchy z serkiem w cieście francuskim 50g (01,03,07) Ciasto francuskie, Ciasto Francuskie, Fresh , serek śmietankowy, Jaja kurze całe Pomidor, Cebula, Oliwa z oliwek, Czosnek	_Koktajl z czerwonych owoców na mleku słodzony miodem z oliwą 151g (07) Kefir, 2% tłuszczu, z wapniem, Truskawki, mrożone, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Porzeczki, mrożone, Maliny, mrożone, Miód pszczeli, Oliwa z oliwek _Biskopity 6g (01, 03) Biskopity (ciastka)
suma	E: 935.59 B: 36.22 , T: 34.76 , W: 127.08 ,	E: 967.83 B: 35.4 , T: 33.63 , W: 138.7 ,	E: 940.44 B: 38.27 , T: 39.05 , W: 112.72 ,	E: 922.44 B: 40.8 , T: 35.52 , W: 118.31 ,	E: 947.44 B: 37.84 , T: 36.77 , W: 114.68 ,

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Nasionasezamu i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (powyżej); E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org. Jadłospis do stosowania w sezonie letnim 2025r. (licencja produktu). Jadłospis podlega ochronie praw autorskich. Jadłospis opracowany przez zespół DIET4KIDS dietetyk dziecięcy Sp. z o.o.