

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 19.01.2026	Zupa mleczna z kluseczkami 200ml. (makaron bezjajeczny) Weka z masłem i dżemem 35g. Jabłko 60g.	Zupa fasolowa z ryżem 200ml. Naleśniki z serem i koktajl truskawkowy 180g. Surówka z selera z brzoskwinia 50g. Kompot 200ml.	Chleb graham z masłem 35g. Szynka wieprz.(drob) 15g. Ogórek kiszony 8g. Herbata owocowa 200ml.
Wartość Kaloryczna posiłków ok.1150 Kcal			
Wtorek 20.01.2026	Chleb mieszany z masłem 35g. Pasta z tuńczyka i jajek 10g. (kanapka z tuńczykiem) Pomidor 15g. Herbata z melisy 200ml. Mandarynka 65g	Zupa jarzynowa z makaronem 200ml. Ziemniaki 150g Pierś z indyka z pieca z sosem koperkowym 90g Surówka z kapusty kiszonej 50g. Kompot 200ml.	Rogal z masłem 35g. (kanapka z masłem) Kawa Inka z mlekiem 200ml
Wartość Kaloryczna posiłków ok.950 Kcal			
Środa 21.01.2026	Płatki kukurydziane z mlekiem 200ml. Chleb pszenny z masłem i miodem 35g. Marchew 20g.	Zupa ziemniaczana 200ml. Ryż z jabłkami 90g. Surówka z marchewki 50g Kompot 200ml.	Chleb ziarnisty z masłem 35g Polędwica drobiowa 15g. Ogórek zielony Herbata owocowa 200ml.
Wartość Kaloryczna posiłków ok.980 Kcal			
Czwartek 22.01.2026	Chleb pszenno-żytni z masłem 35g. Ser żółty 15g Sałata zielona Herbata z cytryną 200ml. Gruszka 60g.	Zupa brokułowa z grzankami 200ml. Spaghetti z mięsem wieprz.(drob)100g (makaron bezjajeczny) Surówka z kapusty pekińskiej 50g. Kompot 200ml.	Ciasto marchewkowe (wyrób własny) Kawa zbożowa z mlekiem 200ml.
Wartość Kaloryczna posiłków ok.960 Kcal			
Piątek 23.01.2025	Chleb słonecznikowy z masłem 35g. Jajecznica na maselku 6g. (Kanpka z serem żółtym) Pomidor , szczypiorek Kakao z mlekiem 200ml. Banan 65g.	Zupa ogórkowa z kluseczkami 200ml. Filet rybny panierowany 90g. (bez jajka) Ziemniaki 150g. Ćwikła z chrzanem 50g. Kompot 200ml.	Serek truskawkowy - wyrób własny. Wafle lekkie. Sok jabłkowy 200ml.
Wartość Kaloryczna posiłków ok.1050 Kcal			
Poniedziałek 26.01.2026	Zupa mleczna z zacierką 200ml. Weka z masłem i powidłem 35g Pomarańcza 65g.	Zupa grochowa z ryżem 200ml. Pierogi leniwe 190g. (leniwe bez jajka) Surówka z marchewki z ananasem 50g. Kompot 200ml.	Graham z masłem 35g Szynka tradycyjna wp.(drob) 15g. Papryka Herbata owocowa

Wartość Kaloryczna posiłków ok.1020 Kcal			
Wtorek 27.01.2026	Chleb ziarnisty z masłem 35g. Kiełbasa krakowska wieprz.(drob)15g. Sałata ,pomidor Herbata miętowa 200ml. Jabłko 60g.	Zupa grysikowa 200ml. Risotto z mięsem wp.(drob) 90g. Surówka z kapusty pekińskiej 50g. Kompot 200ml.	Precel z masłem 35g. Kakao z mlekiem 200ml. Mandarynka 65g.
Wartość Kaloryczna posiłków ok.980 Kcal.			
Środa 28.01.2026	Zupa mleczna z makaronem 200ml. Weka z masłem i dżemem 35g. Banan 65g.	Zupa krupnik 200ml. Ziemniaki 150g. Pulpet rybny w sosie pomidorowym 90g (pulpet bez jajka) Mini marchew na maselku 50g. Kompot 200ml.	Chleb mieszany z masłem 35g. Pasta z sera białego 15g. Rzodkiewka 2g. Herbata z cytryną 200ml.
Wartość Kaloryczna posiłków ok.960 Kcal			
Czwartek 29.01.2026	Graham z masłem 35g. Polędwica drob.15g Ogórek Herbata z cytryną 200ml. Marchew 20g	Rosół z lanym ciastem 200ml. (makaron bezjajeczny) Ziemniaki 150g. Kotlet mielony drobiowy 80g. (kotlet bez panierki) Kapusta gotowana 50g Kompot 200ml.	Budyń-wyrób własny . (kasza manna na mleku) Pieczywo lekkie Mandarynka 65g
Wartość Kaloryczna posiłków ok.950 Kcal			
Piątek 30.01.2026	Chleb mieszany z masłem 35g. Pasta z białej fasoli i jajek 25g (kanapka z szynką) Pomidor,szczypiorek Herbata z melisy 200ml. Gruszka	Zupa kalafiorowa z ryżem 200ml. Makaron z serem 100g (makaron bezjajeczny) Surówka z marchewki z brzoskwinia 50g Kompot 200ml.	Mufinka (bez jajka) Sok marchewkowy 200ml. Szarlotka -wyrób własny .(szarlotka bez jajka) Kawa zbożowa z mlekiem 200ml.
Wartość Kaloryczna posiłków ok.1050 Kcal			

DYREKTOR

INTENDENT

KUCHARKA

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie.

Zupy są gotowane na wywarze mięsno-warzywnym (kurczak, indyk, mięso wieprzowe „marchew , pietruszka , por , seler , natka pietruszki , ziemniaki)

Między posiłkami dzieci otrzymują do picia wodę niegazowaną „Żywiec „Kuracjusz,,

Substancje lub produkty powodujące reakcje alergiczne w jadłospisie zaznaczone są pogrubioną czcionką.

Wykaz alergenów:

- | | |
|---|------------------------------------|
| - Chleb mieszany : mąka pszenna , żytnia | - Szynka wieprzowa : seler, gluten |
| - Weka pszenna : mąka pszenna | - Szynka drobiowa; seler, gluten |
| - Chleb graham : mąka pszenna , grahamka | -kawa z mlekiem; jęczmień, żyto |
| - Chleb trzy ziarna : mąka pszenna , żytnia | - masło;mleko,laktoza |
| - jaja kurze;glikoproteiny,owomukoid(Gald1),owolbumina(Gald3),lizozym(Gald4),alumina(Gald5) | |

W jadłospisie w nawiasach uwzględniono dzieci ze wskazaną alergią pokarmową.