

Jadłospis Jadłospis 5.01-9.01

📅 05.01.2026 poniedziałek

Zupa warzywna 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Spaghetti bolognese 170 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 428 kcal	Białko: 22.1 g	Tłuszcze: 12 g	Węglowodany: 53.9 g
-------------------	----------------	----------------	---------------------

📅 07.01.2026 środa

Rosół drobiowo-wołowy z makaronem 300 ml

Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: wieprzowina łopatką, przecier pomidorowy, marchew, cebula

Kasza jęczmienna, wiejska 40 g

Ogórek kiszony 50 g

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Energia: 419 kcal	Białko: 22.6 g	Tłuszcze: 9 g	Węglowodany: 57.9 g
-------------------	----------------	---------------	---------------------

📅 08.01.2026 czwartek

Kotlet z kurczaka w panierce 60 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe

Puree ziemniaczane 100 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Surówka Ciesla 110 g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (**jajka**, **gorczyca**), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Energia: 393 kcal	Białko: 16.3 g	Tłuszcze: 17.3 g	Węglowodany: 39.6 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 09.01.2026 piątek

Barszcz zabieleny z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pulpety z dorsza w sosie pomidorowym 100 g

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, szczypiorek, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane 100 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Kalafior na parze 100 g

Składniki: kalafior, mrożony

Brokuł na parze 70 g

Składniki: brokuły, mrożone

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 449 kcal	Białko: 24.7 g	Tłuszcze: 13.9 g	Węglowodany: 50 g
-------------------	----------------	------------------	-------------------