

Jadłospis Jadłospis 12.01-16.01

📅 12.01.2026 poniedziałek

Bitki schabowe w sosie własnym 130 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 40 g

Mini marchewki gotowane 60 g

Składniki: mini marchewki

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

|                   |                |                  |                     |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|
| Energia: 412 kcal | Białko: 25.9 g | Tłuszcze: 15.1 g | Węglowodany: 40.1 g |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|

📅 13.01.2026 wtorek

Klopsy wieprzowe w sosie pomidorowym 130 g

Składniki: wieprzowina łopatka, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, śmietana 18% (z **mleka**)

Puree ziemniaczane 150 g

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

Brokuł na parze 70 g

Składniki: brokuły, mrożone

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

|                   |                |                  |                     |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|
| Energia: 398 kcal | Białko: 23.6 g | Tłuszcze: 11.6 g | Węglowodany: 46.5 g |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|

📅 14.01.2026 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

Potrawka z kurczaka 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, pietruszka, korzeń, masło ekstra (z **mleka**), **seler** korzeniowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Ryż biały 30 g

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

|                   |                |                 |                     |
|-------------------|----------------|-----------------|---------------------|
| Energia: 400 kcal | Białko: 23.3 g | Tłuszcze: 9.4 g | Węglowodany: 51.9 g |
|-------------------|----------------|-----------------|---------------------|

📅 15.01.2026 czwartek

Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 220 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, brzoskwinia w syropie, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

|                   |              |                |                     |
|-------------------|--------------|----------------|---------------------|
| Energia: 420 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcze: 11 g | Węglowodany: 60.9 g |
|-------------------|--------------|----------------|---------------------|

📅 16.01.2026 piątek

Dorsz pieczony 100 g

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, cytryna, sól biała, pieprz

Sos koperkowy 60 g

Składniki: cebula, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane 150 g

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 120 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

|                   |                |                  |                     |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|
| Energia: 411 kcal | Białko: 23.6 g | Tłuszcze: 11.9 g | Węglowodany: 46.2 g |
|-------------------|----------------|------------------|---------------------|

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.