

Jadłospis Jadłospis 26.01-30.01

📅 26.01.2026 poniedziałek

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 120 g

Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy

Kasza gryczana 30 g

Surówka z białej kapusty z koperkiem 110 g

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, musztarda (**gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 409 kcal	Białko: 19.9 g	Tłuszcze: 14.6 g	Węglowodany: 45.9 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 27.01.2026 wtorek

Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym 120 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna, wiejska 40 g

Brokuły gotowane 70 g

Składniki: brokuły

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Energia: 393 kcal	Białko: 22.1 g	Tłuszcze: 12.7 g	Węglowodany: 44.8 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

📅 28.01.2026 środa

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

Eskalopki z kurczaka 90 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, papryka słodka, sól biała, pieprz

Puree ziemniaczane 120 g

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

Kalafior na parze 100 g

Składniki: kalafior, mrożony

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 410 kcal	Białko: 28.9 g	Tłuszcze: 9.2 g	Węglowodany: 47.8 g
-------------------	----------------	-----------------	---------------------

📅 29.01.2026 czwartek

Żurek z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (**żyto**), boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kiełbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem 200 g

Składniki: jabłko, jogurt grecki (z **mleka**), ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Kompot wieloowocowy 200 ml

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

Energia: 418 kcal	Białko: 10.6 g	Tłuszcze: 12 g	Węglowodany: 63.5 g
-------------------	----------------	----------------	---------------------

📅 30.01.2026 piątek

Dorsz pieczony 100 g

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

Puree ziemniaczane 130 g

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

Sos koperkowy 60 g

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

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 80 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 393 kcal	Białko: 22.7 g	Tłuszcze: 13.9 g	Węglowodany: 39.7 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

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