



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 12.01.2026

**ŚNIADANIE**  
**410 KCAL**

- Pieczywo mieszane/bułka pszenna 50 g, masło 10 g, ser żółty 40g, ogórek kiszony

- Kakao na mleku 150ml

**OBIAD**  
**(ZUPA + DRUGIE DANIE)**  
**480 KCAL**

- Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml

- Pyzy ziemniaczane z mięsem 200g

- Kapusta kiszona zasmażana 100g

- Kompot wieloowocowy 150 ml

- Serek homogenizowany 120 g

**PODWIECZOREK**  
**95 KCAL**

WTOREK 13.01.2026

**ŚNIADANIE**  
**360 KCAL**

- Pieczywo mieszane 50g z masłem 10g, wędlina wieprzowa 20g, jajko gotowane 20g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki

- Herbata owocowa 150 ml

- Rosół z makaronem 250 ml

**OBIAD**  
**(ZUPA + DRUGIE DANIE)**  
**512 KCAL**

- Pulpet w sosie pieczeniowym z ziemniakami 180g

- Surówka z buraczków i cebuli 100g

- Lemoniada 150 ml

- Gruszka 70 g

**PODWIECZOREK**  
**57 KCAL**

ŚRODA 14.01.2026

**ŚNIADANIE**  
**210 KCAL**

**OBIAD**  
**(ZUPA + DRUGIE DANIE)**  
**538 KCAL**

**PODWIECZOREK**  
**78 KCAL**

CZWARTEK 15.01.2026

**ŚNIADANIE**  
**420 KCAL**

**OBIAD**  
**(ZUPA + DRUGIE DANIE)**  
**512 KCAL**

**PODWIECZOREK**  
**57 KCAL**

PIĄTEK 16.01.2026

**ŚNIADANIE**  
**410 KCAL**

**OBIAD**  
**(ZUPA + DRUGIE DANIE)**  
**475 KCAL**

**PODWIECZOREK**  
**85 KCAL**

- Pieczywo mieszane 50g z masłem 10g, jajecznicza ze szczypiorkiem 100g, papryka

- Herbata lipowa 150ml
- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250 ml

- Kurczak pieczony i ziemniaki 180g
- Sałata z śmietaną 100g
- Kompot wieloowocowy 150 ml
- Snacki popcornowe sól morską 35g

- Pieczywo mieszane 50g z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, pesto z bazylią

- Herbata malinowa 150ml
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml

- Filet pieczony z kurczaka w sosie curry, kasza kuskus 180g
- Surówka letni ogród z pary 100g

- Woda 150 ml
- Mandarynka 70g

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna 50g z masłem 10g, kasza manna waniliowa na mleku 150 ml, dżem niskosłodzony 10g

- Herbata owocowa 150ml
- Zupa warzywna z ziemniakami 250 ml

- Ryba w cieście 80g z ziemniakami 100g
- Surówka z kiszanej kapusty 100g

- Kompot wieloowocowy 150 ml
- Ciasteczka jagodowe bez cukru 50g