



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 26.01.2026

**ŚNIADANIE**  
304 KCAL

- Chałka drożdżowa 50 g, masło 10 g, Budyń waniliowy na mleku 150g

- Herbata z cytryną 150ml

**OBIAD**  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)  
70 + 490 KCAL

- Kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml

- Pierogi ruskie z okrasą/śmietana 200g

**PODWIECZOREK**  
105 KCAL

- Kompot wieloowocowy 150 ml

- Banan 70g

WTOREK 27.01.2026

**ŚNIADANIE**  
268 KCAL

- Pieczywo mieszane 50g z masłem 10g, wędlina wieprzowa 20g, jajko gotowane 20g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki 40g

- Herbata owocowa 150 ml

**OBIAD**  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)  
210 + 450 KCAL

- Ziemniaczana z kielbaską 250 ml

- Stek wieprzowy z cebulką 80g i ziemniaki 100g

- Buraczki z cebulką 100g

**PODWIECZOREK**  
105 KCAL

- Lemoniada 150 ml

- Jogurt owocowy 125g

ŚRODA 28.01.2026

**ŚNIADANIE**  
**240 KCAL**

**OBIAD**  
**(ZUPA + DRUGIE DANIE)**  
**95 + 580 KCAL**

**PODWIECZOREK**  
**210 KCAL**

CZWARTEK 29.01.2026

**ŚNIADANIE**  
**382 KCAL**

**OBIAD**  
**(ZUPA + DRUGIE DANIE)**  
**80 + 520 KCAL**

**PODWIECZOREK**  
**32 KCAL**

PIĄTEK 30.01.2026

**ŚNIADANIE**  
**220 KCAL**

**OBIAD**  
**(ZUPA + DRUGIE DANIE)**  
**190 + 540 KCAL**

**PODWIECZOREK**  
**63 KCAL**

- Pieczywo mieszane 50g z masłem 10g,  
Pasta rybna pomidorowa 40g, ogórek kiszony

- Herbata malinowa 150ml
- Ogórkowa z ziemniakami 250 ml

- Gulasz wieprzowy 150g i kasza jęczmienna 100g
- Surówka z kapusty z koprem 100g
- Kompot wieloowocowy 150 ml
- Drożdżówka z serem 70g

- Pieczywo mieszane 50g z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g,  
sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, twaróg ze śmietaną 20g

- Herbata owocowa 150ml
- Brokułowa z ziemniakami 250 ml

- Makaron spaghetti 100g i sos boloński 150g

- Woda 150 ml
- Mandarynka 80g

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna 50g z masłem 10g,  
płatki kukurydziane miodowe na mleku 150 ml, dżem niskosłodzony 10g

- Herbata owocowa 150ml
- Gulaszowa z ziemniakami 250ml

- Hamburger rybny 80g i ziemniaki pieczone 100g
- Surówka z kapusty kiszonej 100g

- Lemoniada 150 ml
- Chrupki kukurydziane bananowe 15g