

JADŁOSPIS

POSILEK	PONIEDZIAŁEK 26.01.2026			WTOREK 27.01.2026			ŚRODA 28.01.2026			CZWARTEK 29.01.2026			PIĄTEK 30.01.2026		
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (200g)(mleko , pszenica), chleb pszenno-żytni (30g)(pszenica , żyto), masło(5g)(mleko), szynka wiejska (15g), ogórek (50g), herbata z cytryną (180ml).			Bułka pszenna (30g)(pszenica), masło (5g)(mleko), parówki drobiowe (40g), ketchup (5g)(seler), pomidor (25g), rzodkiewka (25g), kakao (180ml)(mleko).			Płatki kukurydziane na mleku (200g)(mleko), chleb pszenny (30g)(pszenica), masło (5g)(mleko), polędwica drobiowa (20g), papryka (25g), ogórek (25g), herbata z cytryną (180ml).			Chleb pszenno-żytni (30g)(pszenica , żyto), masło (5g)(mleko), jajko gotowane (50g)(jaja), majonez (3g)(jaja , gorczyca), kielbasa krakowska (15g), szczypiorek (5g), pomidor (50g), kawa zbożowa na mleku (180ml)(mleko , jęczmień , żyto).			Bułka pszenna (30g)(pszenica), masło (5g)(mleko), pasta z makreli i twarogu (15g)(makrela , mleko), ser żółty (15g)(mleko), ogórek (50g), kakao (170ml)(mleko).		
OBIAD	Krem z pomarańczowych warzyw z grzankami (250ml)(seler , pszenica , mleko). Makaron z serem białym na słodko (220g)(pszenica , jaja , mleko), kompot (180ml), woda źródlana.			Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (250ml)(seler , pszenica , jaja). Udko z kurczaka pieczone (80g), ziemniaki z masłem i koperkiem (80g)(mleko), marchewka z groszkiem (60g)(pszenica , mleko), kompot (180ml), woda źródlana.			Żurek z ziemniakami (250ml)(seler , żyto , mleko). Bitki schabowe w sosie własnym (100g)(pszenica), kasza jęczmienna (40g)(jęczmień), surówka z ogórka kiszzonego (70g), kompot (180ml), woda źródlana			Krem z kalafiora z grzankami (250ml)(seler , pszenica , mleko). Kotlet pożarski (60g)(pszenica , jaja), ziemniaki z masłem i koperkiem (75g)(mleko), surówka z selera z ananase (70g)(seler), kompot (180ml). Woda źródlana.			Zupa jarzynowa z lanym ciastem (230ml)(seler , pszenica , jaja , mleko). Pierogi ruskie z cebulką (150g)(pszenica , mleko , jaja), kompot (180ml). Woda źródlana.		
PODWIECZOREK	Tost z szynką i serem żółtym (80g)(pszenica , mleko), kalarepa (50g), herbata owocowa (180ml).			Budyń czekoladowy (110g)(jaja , soja , mleko), biszkopty (10g)(pszenica), melon (60g), woda z cytryną (180ml).			Weka (30g)(pszenica , mleko), masło (5g)(mleko), serek śmietankowy (20g)(mleko), pomidorki koktajlowe (50g), herbata owocowa (180ml).			Bułka cynamonowa (30g)(pszenica , mleko), masło (5g)(mleko), jabłko (50g), actimel (100g)(mleko), woda.			Ryż na mleku owsianym waniliowym z musem truskawkowym (115g)(owies), banan (50g), sok 100% (150ml).		
ENERGIA (KCAL) MAKROSKŁADNIKI	<u>Energia</u> 1026 kcal			<u>Energia</u> 979 kcal			<u>Energia</u> 1033 kcal			<u>Energia</u> 1017 kcal			<u>Energia</u> 1034 kcal		
	<u>B</u> 47.3g	<u>T</u> 33.3g	<u>W</u> 127.8g	<u>B</u> 45.4g	<u>T</u> 35.1g	<u>W</u> 113.4g	<u>B</u> 46.8g	<u>T</u> 38.4g	<u>W</u> 118.2g	<u>B</u> 45.8g	<u>T</u> 38.9g	<u>W</u> 110.2g	<u>B</u> 35.6g	<u>T</u> 32.3g	<u>W</u> 140.5g

Alergeny w składzie posiłków są zaznaczone pogrubioną czcionką i umieszczone w nawiasie.

Kuchnia zastrzega sobie możliwość modyfikacji jadłospisu

Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny jest na życzenie u intendenta