

JADŁOSPIS

POSILEK	PONIEDZIAŁEK 16.02.2026			WTOREK 17.02.2026			ŚRODA 18.02.2026			CZWARTEK 19.02.2026			PIĄTEK 20.02.2026		
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni (50g)(pszenica , żyto), masło(5g)(mleko), szynka konserwowa (20g), serek topiony (10g)(mleko), ogórek (25g), pomidor (25g), kakao (165ml)(mleko).			Kasza manna na mleku (200g)(mleko , pszenica), bułka pszenna (30g)(pszenica), masło (5g)(mleko), polędwica drobiowa (20g), papryka (25g), kalarepa (25g), herbata z cytryną (180ml).			Chleb pszenny (50g)(pszenica), masło (5g)(mleko), szynka z kurczaka (15g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g)(jaja , gorczyca), pomidorki koktajlowe (50g), herbata z cytryną i miodem (180ml).			Mleko 2% (180ml) z płatkami miodowymi (20g)(pszenica , mleko), chleb pszenno-żytni (30g)(pszenica , żyto), masło (5g)(mleko), kabanosy drobiowe (20g), ogórek (25g), rzodkiewka (25g), herbata z cytryną (180ml).			Płatki owsiane na mleku (200g)(mleko , owies), chleb pszenno-żytni (30g)(pszenica , żyto), masło (5g)(mleko), serek waniliowy (15g)(mleko), kalarepa (50g), herbata z cytryną (180ml).		
OBIAD	Zupa jarzynowa z lanym ciastem (250ml)(seler , mleko , jaja , pszenica). Makaron penne ze szpinakiem i kurczakiem (150g)(pszenica , jaja), kompot (180ml), woda źródlana.			Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem (240ml)(jaja , mleko , seler). Kotlet schabowy (70g)(jaja , pszenica), ziemniaki z masłem i koperkiem (75g)(mleko), surówka colesław (70g)(gorczyca , jaja), kompot (180ml), woda źródlana.			Krem pomidorowo-paprykowy z grzankami (250ml)(seler , mleko , pszenica). Pierogi z serem na słodko (160g)(mleko , pszenica , jaja), kompot (180ml), woda źródlana			Zalewajka krakowska (250ml)(żyto). Rumszyk z kurczaka z cebulką (75g)(pszenica , jaja), kasza bulgur (40g)(pszenica), marchewka z zasmażką (70g)(mleko , pszenica), kompot (180ml). Woda źródlana.			Zupa kalafiorowa z makaronem (250ml)(seler , pszenica , mleko , jaja). Ryba panierowana (75g)(ryba , pszenica , jaja), ziemniaki z masłem i koperkiem (80g)(mleko), sałata z pomidorem i ogórkiem (80g)(mleko), kompot (180ml). Woda źródlana.		
PODWIECZOREK	Weka (30g)(pszenica , mleko), masło (5g)(mleko), dżem wiśniowy (15g), mandarynka (60g), mleko z miodem (160ml)(mleko).			Koktajl wiśniowo-bananowy na jogurcie naturalnym (150g)(mleko), chrupki kukurydziane (10g), gruszka (60g), herbata owocowa (180ml).			Pizza z szynką i serem mozzarella (100g)(pszenica , mleko), ketchup (5g)(seler), marchew (50g), herbata owocowa (180ml).			Chałka (30g)(pszenica , jaja), masło (5g)(mleko), actimel (100g)(mleko), banan (50g), woda (180ml).			Bułka cynamonowa (30g)(pszenica , mleko), masło (5g)(mleko), mus owocowy (100g), jabłko (60g), woda z cytryną (180ml).		
ENERGIA (KCAL) MAKROSKŁADNIKI	<u>Energia</u> 1004 kcal			<u>Energia</u> 1016 kcal			<u>Energia</u> 1012 kcal			<u>Energia</u> 1038 kcal			<u>Energia</u> 1029 kcal		
	<u>B</u> 47.1g	<u>T</u> 32.6g	<u>W</u> 123.5g	<u>B</u> 46.8g	<u>T</u> 32.5g	<u>W</u> 126.8g	<u>B</u> 46.6g	<u>T</u> 32.4g	<u>W</u> 128g	<u>B</u> 41.2g	<u>T</u> 32.6g	<u>W</u> 134.6g	<u>B</u> 37.6g	<u>T</u> 35.1g	<u>W</u> 131.7g

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