Jadłospis dekadowy od 19.01.2026 do 23.01.2026			
Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
19.01.26 Poniedziałek 963 kcal 	Chleb pszenno żytni **(pszenica, żyto)**, chleb graham tradycyjny **(pszenica, żyto, mleko)**, **masło 82%**, **serek śmietankowy**, pomidor, szczypiorek, kawa zbożowa **(jęczmień, żyto)** na **mleku 2%**. Banan - 326 kcal	Zupa brokułowa na wywarze mięsno jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, **seler**, kapusta włoska, cebula, brokuł, skrzydełka drobiowe) z makaronem świderki **(pszenica)** i zieloną pietruszką, zabielana **(śmietana 12%).** Szynka w sosie własnym, kasza jaglana na sypko, surówka Rarytasek **(jogurt naturalny)**, kompot wieloowocowy – 445 kcal	Płatki kukurydziane z **jogurtem greckim** i świeżym winogronem– wyrób własny. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 192 kcal
20.01.26 Wtorek 960 kcal 	Chleb pszenno żytni **(pszenica, żyto)**, chleb z sezamem **(pszenica, żyto, sezam, słód jęczmienny)**, **masło 82%**, szynka Farmera, rzodkiewka, szczypiorek, kakao na **mleku 2%**. Pomarańcza – 325 kcal	Zupa krem z zielonego groszku na wywarze jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, **seler**, kapusta włoska, cebula, groszek zielony) z prażonym słonecznikiem i zieloną pietruszką, zabielana **(śmietana 12%).** Gulasz z indyka **(pszenica)**, makaron penne razowy, surówka z pomidorów i szczypiorku, kompot wiśniowy – 437 kcal	Ciasto ucierane **(pszenica, jaja)** z jabłkami i cukrem pudrem – wyrób własny. Szklanka **mleka 2%**. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 198 kcal
21.01.26 Środa 959 kcal 	Chleb pszenno żytni **(pszenica, żyto)**, chleb wieloziarnisty **(pszenica, żyto, sezam, soja, słód jęczmienny)**, **masło 82%**, pasta z **twarożku** i papryki czerwonej, szczypiorek, kawa zbożowa **(jęczmień, żyto)** na **mleku 2%**. Mandarynka – 324 kcal	Zupa z fasolki żółtej na wywarze mięsno jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, **seler**, kapusta włoska, cebula, fasolka szparagowa, skrzydełka drobiowe) z ziemniakami i zieloną pietruszką, zabielana **(śmietana 12%).** Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym **(jaja, pszenica)**, kasza bulgur na sypko, surówka z **selera** i rodzynek z **jogurtem naturalnym**, kompot wieloowocowy – 444 kcal	**Jogurt naturalny** z miodem z posypką z truskawek suszonych. Wafle ryżowe. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 191 kcal
22.01.26 Czwartek 968 kcal 	Chleb pszenno żytni **(pszenica, żyto)**, chleb razowy **(pszenica, żyto, słód jęczmienny)**, **masło 82%**, szynka z indyka, ogórek zielony, szczypiorek, płatki **jaglane** na **mleku 2%**, herbata z miodem i cytryną. Jabłko – 327 kcal	Zupa koperkowa na wywarze mięsno jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, **seler**, kapusta włoska, cebula, skrzydełka drobiowe, koperek) z ryżem i zieloną pietruszką, zabielana **(śmietana 12%).** Paluszki rybne **(miruna, pszenica, jaja)** z pieca, ziemniaki puree **(masło 82%)**, surówka witaminka, kompot wieloowocowy – 448 kcal	Kasza manna **(mleko 2%, pszenica)** z sokiem domowym z czarnej porzeczki – własnego wyrobu. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 193 kcal

23.01.26 Piątek 962 kcal 	Chleb pszenno żytni **(pszenica, żyto)**, chleb graham **(pszenica, żyto, mleko)**, **masło 82%**, **jajko** na twardo, pomidor, szczypiorek, herbata z miodem i cytryną. Melon – 322 kcal	Kapuśniak z białej kapusty na wywarze mięsno jarzynowym (marchewka, pietruszka, por, **seler**, kapusta włoska, cebula, kapusta biała, pomidory rozdrobnione, boczek, pieczeń wołowa) z pomidorami, ziemniakami i zieloną pietruszką. Naleśniki pszenno gryczane **(pszenica, jaja, mleko 2%)** z **serem białym** i musem z jagód, marchewka do chrupania, kompot wiśniowy – 443 kcal	Bułka grahamka **(pszenica)** z **masłem 82%**, **ser żółty**, papryka czerwona, szczypiorek. Herbata poziomkowa. Woda mineralna z miętą, cytryną i pomarańczą – 197 kcal

*wytłuszczonym drukiem zaznaczone są składniki, które stanowią substancje powodujące alergie lub reakcje nietolerancji
(Na podstawie rozporządzenia parlamentu Europejskiego i Rady (UE)
Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.)

Jadłospis może ulec niewielkiej zmianie.
Przyprawy używane do przygotowania potraw: sól o obniżonej zawartości sodu, bazylia, oregano, papryka słodka, pieprz, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, lubczyk, kminek, zioła prowansalskie, tymianek.
Do picia podajemy dzieciom również (między posiłkami) wodę źródlaną, herbatę z miodem i cytryną.
Kompot i napoje serwowane do posiłków nie są dosładzane.

RECEPTURY POTRAW I ETYKIETY PRODUKTÓW DOSTĘPNE SĄ U INTENDENTA