



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 20.01.2025

## ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, paprykarz szczeciński (**ryba**) 40 g, ogórek konserwowy  
Składniki: ryba, ryż, koncentrat pomidorowy, przyprawy

- Herbata słodzona z cytryną 150ml

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE)

- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), przyprawy

- Placki ziemniaczane 135g ze śmietaną 10g

Składniki: ziemniaki, cebula, olej rzepakowy i słonecznikowy, skrobia ryżowa, sól

- Surówka colesław 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, przyprawy, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, musztarda), **gorczyca**

- Kompot wieloowocowy 150 ml

## PODWIECZOREK

WTOREK 21.01.2025

## ŚNIADANIE

- Pieczywo mieszane (**gluten**) 50g z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g, jajko gotowane 20g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki  
Składniki: mięso drobiowe, woda, sól, białko **sojowe**, przyprawy

- Herbata owocowa 150 ml

- Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, buraki włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), fasola sucha, kapusta biała, cebula, boczek, czosnek, **śmietana** 18%, przyprawy

- Gołąbki po meksykańsku 80g z sosem pomidorowym 60g i ziemniaki 100g

Składniki: ziemniaki, gołąbki (mięso wieprzowe, ryż, kapusta biała, **jajka**, olej rzepakowy, cebula, przyprawy), sos (pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, **śmietana** 12%, przyprawy)

- Lemoniada 150 ml

- Mandarynka 25 g

## PODWIECZOREK

ŚRODA 22.01.2025

## ŚNIADANIE

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

## PODWIECZOREK

CZWARTEK 23.01.2025

## ŚNIADANIE

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

## PODWIECZOREK

PIĄTEK 24.01.2025

## ŚNIADANIE

## OBIAD

### (ZUPA + DRUGIE DANIE)

## PODWIECZOREK

- **Pieczywo mieszane 50g (gluten) z masłem 10g, pasta z sera żółtego z warzywami 40g**  
Składniki: ser żółty, marchew, szczypior, ogórek kiszony, majonez (jaja, gorczyca)
- **Herbata malinowa 150ml**
- **Zupa ryżowa 250 ml**  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoścyszyna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), ryż, przyprawy
- **Kotlet schabowy panierowany 80g z ziemniakami 100g**  
Składniki: ziemniaki, schab wieprzowy, jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy, przyprawy
- **Mizeria ze śmietaną 100g**  
Składniki: ogórki świeże, śmietana 18%, jogurt naturalny, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, śmietana 12%
- **Kompot wieloowocowy 150 ml**
- **Serek homogenizowany 120 g**  
Składniki: mleko, cukier, mleko zagęszczone odtłuszczone, owoce, żywe kultury bakterii

- **Pieczywo mieszane (gluten) 50g z masłem 10g, wędlina drobiowa 20g, serek ze szczypiorkiem 10g, sałata, ogórek, szczypior, pomidor, rzodkiewka, kiełki**  
Składniki: wędlina (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy), serek (ser twarogowy, cebula, sól, czosnek suszony, szczypior suszony, przyprawy)
- **Herbata wiśniowa 150ml**
- **Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml**  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoścyszyna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), koperk, śmietana 12%, przyprawy
- **Gulasz drobiowy w sosie własnym 150g z kluskami śląskimi 100g**  
Składniki: mięso drobiowe, cebula, papryka czerwona, przyprawy, mąka pszenna, kluski (ziemniaki, mąka pszenna, jajko, przyprawy)
- **Surówka z czerwonej kapusty 100g**  
Składniki: kapusta czerwona, olej, jabłko, przyprawy
- **Woda 150 ml**
- **Suszone chipsy truskawka 10g**  
Składniki: truskawka (bez dodatku cukru)

- **Pieczywo mieszane / bułka pszenna (gluten) 50g z masłem 10g, ryż na mleku 150g, dżem niskosłodzony 10g**
- **Herbata owocowa 150ml**
- **Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml**  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoścyszyna (marchew, por, korzeń pietruszki, seler), groch suchy, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy
- **Panierowany filec rybny w chrupiącym cieście 75g i ziemniaki 100g**  
Składniki: ziemniaki, filec z mintaja, woda, mąka pszenna, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, sól, jajko, skrobia pszenna, przyprawy
- **Surówka meksykańska z kukurydzą 100g**  
Składniki: kapusta biała, marchew, kukurydza, majonez (olej rzepakowy, żółtko jaja, musztarda (gorczyca)), przyprawy
- **Kompot wieloowocowy 150 ml**
- **Jabłko 70 g**