

PIĄTEK
02.01.2026

ŚNIADANIE

Chleb pszenno-żytni, masło,
pasztet,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa z soczewicy
Makaron z truskawkami
i śmietaną
Kompot

PODWIECZOREK

Mus owocowo-warzywny
Suszone chipsy owocowe

PONIEDZIAŁEK

05.01.2026

ŚNIADANIE

Bułka graham, margaryna, jajko,
żółty ser, talerz warzywno-
owocowy
Kawa zbożowa

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa z zielonego groszku
Kopytka z tłuszczem,
Surówka z marchewki i jabłka
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mus owocowy
Andruty

ŚRODA

07.01.2026

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku
Bułka pszenna, masło, miód
Owoce
Herbata

Alergeny: 1. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa kalafiorowa
Gołąbki drobiowe w sosie
pomidorowym, ziemniaki.
Ogórek kiszony
Kompot

PODWIECZOREK

Koktajl mleczno-jogurtowy
z owocami
Chrupki kukurydziane

CZWARTEK

08.01.2026

ŚNIADANIE

Chleb wiejski, margaryna,
serek twarogowy kanapkowy,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Rosół z makaronem
Kotlet schabowy, Ryż
Buraczki na ciepło
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Galaretka z owocami

PIĄTEK

09.01.2026

ŚNIADANIE

Bułka pszenna, margaryna,
pasta jajeczna, talerz
warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa z fasolki szparagowej
Paluszki rybne, ziemniaki
Surówka z pora i marchewki
z jogurtem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Banan

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzyczka; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka.

Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK

12.01.2026

ŚNIADANIE

Chleb pszenno-żytni, masło,
parówka na ciepło, keczup,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa gulaszowa
Ryż z owocami, ze śmietaną
Kompot

PODWIECZOREK

Bułeczka, owoce
Mleko

WTOREK

13.01.2026

ŚNIADANIE

Bułka graham, margaryna,
szynka, jajko,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Krupnik jęczmienny
Kotlet pożarski, Ziemniaki,
Marchewka z groszkiem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Budyń z owocami
Wafel ryżowy

ŚRODA

14.01.2026

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku
Chleb sitkowy, masło, żółty
ser, talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa ziemniaczana
Łazanki z kapustą kiszoną,
z mięsem
Kompot

PODWIECZOREK

Chałka, margaryna,
Owoce
Herbata

CZWARTEK

15.01.2026

ŚNIADANIE

Chleb żytni, margaryna,
szynka, talerz warzywno-
owocowy Kawa zbożowa

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Barszcz czerwony z jajkiem
Kluski śląskie z tłuszczem
Sok 100%

PODWIECZOREK

Serek „Świeżuch”
Owoce

PIĄTEK

16.01.2026

ŚNIADANIE

Płatki ryżowe na mleku
Bułka pszenna, masło,
twarożek z jogurtem,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem
Filet rybny panierowany,
Ziemniaki, Surówka
wielowarzynna z jogurtem
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Owoc
Ciastko wielozbożowe,
bezcukrowe

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorczyca; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK
19.01.2026

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, margaryna,
szynka,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa grochowa
Makaron z serem twarogowym
z tłuszczem, Owoc
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Kisiel z owocami
Wafle ryżowe w polewie
malinowej

WTOREK
20.01.2026

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku
Bułka pszenna, margaryna,
dżem Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa koperkowa z ryżem
Kotlet mielony, Ziemniaki,
Buraczki na ciepło
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mleko
Biszkopty
Owoce

ŚRODA
21.01.2026

ŚNIADANIE

Chleb wiejski, masło, szynka,
żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Rosół z makaronem
Potrawka z kurczaka, Ryż,
Surówka z białej kapusty
z marchewką z olejem
Kompot

PODWIECZOREK

Owoc
Herbatniki

CZWARTEK
22.01.2026

ŚNIADANIE

Płatki owsiane kólecza
na mleku
Chleb z ziarnami, margaryna,
jajko, talerz warzywno-
owocowy Herbata

Alergeny: 1. 3. 6. 7. 9. 10. 11.

OBIAD

Zupa brokułowa
Pulpety wieprzowe w sosie
pomidorowym, Kasza bulgur,
Surówka z ogórka kiszzonego
Kompot

PODWIECZOREK

Jogurt z owocami
Wafel ryżowy

PIĄTEK
23.01.2026

ŚNIADANIE

Bułka pszenna, masło,
serek twarogowy kanapkowy,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa wiejska
Ryba w warzywach, Ziemniaki
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Mus owocowo-warzywny

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzyczka; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka. Jadłospis może ulec zmianie

PONIEDZIAŁEK
26.01.2026

ŚNIADANIE

Musli na mleku
Bułka pszenna, masło,
serek waniliowy, owoce
Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa kalafiorowa
Spaghetti po bolońsku
z warzywami,
Kompot

PODWIECZOREK

Owoc
Ciastko wielozbożowe,
bezcukrowe

WTOREK
27.01.2026

ŚNIADANIE

Chleb zwykły, margaryna,
szynka, jajko,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Krupnik jęczmienny
Danie gyros, ryż, surówka
wielowarzynna w sosie
jogurtowym z keczupem.
Kompot

PODWIECZOREK

Jogurt „Piątница”
Owoce

ŚRODA
28.01.2026

ŚNIADANIE

Bułka graham, masło,
twaróg z jogurtem,
talerz warzywno-owocowy
Kawa zbożowa

Alergeny: 1. 3. 4. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem
Filet rybny panierowany,
Ziemniaki,
Surówka z kapusty kiszzonej
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Galaretka z owocami

CZWARTEK
29.01.2026

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane na mleku
Chleb pszenno-żytni,
margaryna, szynka,
talerz warzywno-owocowy
Herbata

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Zupa ogórkowa
Gulasz mięsno-warzywny,
Makaron,
Woda z cytryną

PODWIECZOREK

Bułeczka
Owoce
Mleko

PIĄTEK
30.01.2026

ŚNIADANIE

Chleb sitkowy, margaryna,
jajko, żółty ser,
talerz warzywno-owocowy
Kakao

Alergeny: 1. 3. 7. 9. 10.

OBIAD

Barszcz ukraiński z fasolą
Pierogi ruskie z tłuszczem
Sok 100%

PODWIECZOREK

Banan

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1.Zboża zawierające gluten (m.in. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 2.Skorupiaki; 3.Jaja; 4.Ryby; 5.Orzeszki ziemne (arachidowe); 6.Soja; 7.Mleko; 8.Orzechy (m.in. migdały, orzechy laskowe); 9.Seler; 10.Gorzycza; 11.Nasiona sezamu; 12.Dwutlenek siarki i siarczyny; 13.Łubin; 14.Mięczaki oraz ich produkty pochodne. Szczegółowe informacje na temat składu poszczególnych posiłków oraz wartości odżywczej dostępne u dietetyka.

Jadłospis może ulec zmianie