

Intendent

pro

Jadłospis "Zerówka" 19.01.2026-30.01.2026

19.01.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z jajkiem na twardo 50 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 30 g chleb słonecznikowy (mąka **pszenna** typ 750, woda, mieszanka wieloziarnista 25%(siemię lniane,pszenica, **żyto**, słonecznik tuskany, warzywa suszone(marchew), nasiona roślin oleistych, **owies**, **jęczmień**, kakao, sól, przyprawy chlebowe, zioła, słonecznik 18%, mąka **żytnia** typ 720, zakwas naturalny, ziarno lnu, drożdże), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek 20 g

Salata 20 g

Kawa zbożowa na mleku 200 ml

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Banan 60 g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 134 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 6 g koperek, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 150 g

Składniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 45 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 30 g szpinak, mrożony, 10 g olej rzepakowy, 8 g cebula, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata owocowa 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 2 g herbata owocowa

20.01.2026

Wtorek

Śniadanie

Omlet z szynką i warzywami 50 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 29 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g polędwica sopocka, 20 g pomidor, 20 g salata, 10 g olej rzepakowy

Kakao z mlekiem 200 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 50 ml woda, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa pomidorowa z lanym ciastem na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 140 ml woda, 20 g marchew, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 17 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 6 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 135 g

Składniki: 70 g wieprzowina szynka surowa, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 140 g

Składniki: 140 g ziemniaki, 0 g sól biała

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 80 g

Składniki: 91 g kapusta czerwona, 9 g jogurt grecki (**mleko** , żywe kultury barterii), 6 g cebula

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 10 g truskawki, mrożone, 10 g porzeczki czarne, mrożone, 10 g maliny, mrożone, 10 g jeżyny, 10 g czarne jagody, mrożone, 5 g cukier

21.01.2026

Środa

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem 50 g

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pasta z tuńczyka z kiszonym ogórkiem 30 g

Składniki: 24 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 15 g ogórek kiszony, 6 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Papryka czerwona 20 g

Herbata czarna z miodem i cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 10 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z kielbasą i ziemniakami 200 ml

Składniki: 133 ml woda, 70 g ziemniaki, 33 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 20 g kielbasa toruńska, 20 g marchew, 17 g porcja rosółowa, 15 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g olej rzepakowy, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryż z polewą jogurtowo-truskawkową 150 g

Składniki: 70 g truskawki, 40 g ryż biały, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g cukier

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 10 g truskawki, mrożone, 10 g porzeczki czarne, mrożone, 10 g maliny, mrożone, 10 g jeżyny, 10 g czarne jagody, mrożone, 5 g cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

22.01.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z kielbasą krakowską 70 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g kielbasa krakowska, sucha, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor 20 g

Salata 20 g

Kawa zbożowa na mleku 180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

Zupa grysikowa na porcji rosółowej 200 ml

Składniki: 160 ml woda, 30 g kasza manna (**pszenica**), 20 g marchew, 17 g porcja rosółowa, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Naleśniki po meksykańsku z sosem czosnkowym 150 g

Składniki: 60 g wieprzowina łopatka, 54 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 18 g papryka czerwona, 15 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 6 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 6 g cebula, 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata czarna z miodem i cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 10 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

23.01.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 210 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 28 g płatki kukurydziane

Bułka pszenna z żółtym serem, pomidorem i ogórkiem 50 g

Składniki: 40 g bułki kajzerki (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 30 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g pomidor, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 5 g cukier, 3 g herbata owocowa

Obiad

Zupa fasolowa z makaronem 200 ml

Składniki: 133 ml woda, 27 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 17 g porcja rosółowa, 13 g fasola biała, nasiona suche, 13 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kotlecik rybny 80 g

Składniki: 64 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe, 8 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 140 g

Składniki: 140 g ziemniaki, 0 g sól biała

Marchewka z groszkiem i masłem 80 g

Składniki: 70 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 10 g truskawki, mrożone, 10 g porzeczki czarne, mrożone, 10 g maliny, mrożone, 10 g jeżyny, 10 g czarne jagody, mrożone, 5 g cukier

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z polewą malinową 120 g

Składniki: 110 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 25 g kasza manna (**pszenica**), 5 g syrop malinowy bio (sok z malin z zagęszczonego soku (60%), cukier trzcinowy), 3 g cukier

Energia: 965 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.6 g	35.1 g	116.1 g

Podwieczorek

Mus owocowy 100 g

Składniki: banan, jabłko, witamina c

Ciasteczka owsiane 20 g

Składniki: 20 g płatki **owsiane**, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g wiórki kokosowe

Energia: 1021 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
46 g	35.4 g	122.6 g

Podwieczorek

Gofry tradycyjne z cukrem pudrem 50 g

Składniki: 20 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 17 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe, 4 g cukier, 3 g olej rzepakowy, 3 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

Gruszka 50 g

Kakao z mlekiem 200 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 50 ml woda, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Energia: 1020 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
34.4 g	34.9 g	136.2 g

Podwieczorek

Budyń waniliowy 150 g

Składniki: 124 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g budyń w proszku, 3 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Mandarynki 60 g

Energia: 1048 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
48.1 g	38.6 g	123.6 g

Podwieczorek

Galaretka owocowa z brzoskwiniami 144 g

Składniki: 120 ml woda, 40 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 19 g galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Energia: 1112 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
48.2 g	36 g	140.8 g

Składniki: 180 ml woda, 10 g truskawki, mrożone, 10 g porzeczki czarne, mrożone, 10 g maliny, mrożone, 10 g jeżyny, 10 g czarne jagody, mrożone, 5 g cukier

Podwieczorek

Placuszki bananowe 90 g

Składniki: 40 g banan, 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g **jaja** kurze całe, 7 g olej rzepakowy, 2 g cukier, 1 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.), 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Kakao z mlekiem 180 ml

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 50 ml woda, 5 g cukier, 2 g kakao 16%, proszek

Energia: 1120 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33.8 g	38 g	156.9 g

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 55 g

Składniki: **mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Jabłko 40 g

Chrupki kukurydziane 25 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Energia: 1010 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
50.6 g	35.1 g	115.7 g

Podwieczorek

Ciasto ucierane z brzoskwiniami 60 g

Składniki: 40 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 22 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 5 g cukier, 3 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 2 g proszek do pieczenia (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

Energia: 1097 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.2 g	42.1 g	136.7 g

Podwieczorek

Budyń czekoladowy 150 g

Składniki: 124 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 19 g budyń w proszku, 3 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Biszkopty (pszenica, jajka) 20 g

Jabłko 40 g

Energia: 1069 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.4 g	41.3 g	127.2 g

Podwieczorek

Chałka z serkiem waniliowym 50 g

Składniki: 45 g chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 20 g serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych)

Banan 50 g

Energia: 922 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
29.5 g	25.5 g	138.7 g