

		Obiad	Podwieczorek
2026-01-07 środa	T. Szkoła Kaszczorek	KOTLECİK JAJECZNY z koperkiem (jajo, bułka tarta, koperek) 100 g (GLU, JAJ) SOS PIECZARKOWY (pieczarki, cebula, masło, mleko 2%) 50 g (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g BURAKI GOTOWANE KROJONE 150 g	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	KOTLECİK JAJECZNY z koperkiem (jajo, bułka tarta, koperek) 100 g (GLU, JAJ) SOS KOPERKOWY NIEZABIELANY 50 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g BURAKI GOTOWANE KROJONE 150 g WODA MINERALNA 500 ml	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
	T. szkoła Kaszczorek wege	KOTLECİK JAJECZNY z koperkiem (jajo, bułka tarta, koperek) 100 g (GLU, JAJ) SOS PIECZARKOWY (pieczarki, cebula, masło, mleko 2%) 50 g (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g BURAKI GOTOWANE KROJONE 150 g	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
2026-01-08 czwartek	T. Szkoła Kaszczorek	WIEPRZOWINA W SOSIE WĘGIERSKIM (wieprzowina, cebula, marchew, papryka, konc., czosnek, olej, zioła) 150 g KASZA JĘCZMIENNA 250 g (GLU) SURÓWKA: KAPUSTA CZERWONA Z MARCHEWKĄ I PESTKAMI DYNIA (kapusta czerwona, marchew, pestki	KISIEL MLECZNY WIŚNIOWY (mleko 2% tł., kisiel proszek) 150 g (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	WIEPRZOWINA W SOSIE WĘGIERSKIM (wieprzowina, cebula, marchew, papryka, konc., czosnek, olej, zioła) 150 g soczek ze słomką 1 szt KASZA JĘCZMIENNA 250 g (GLU) SURÓWKA: KAPUSTA CZERWONA Z MARCHEWKĄ I PESTKAMI DYNIA	KISIEL WIŚNIOWY "owsiany" (napój owsiany, kisiel proszek) 150 g
	T. szkoła Kaszczorek wege	SOS Z SOCZEWICĄ I DYNIA (soczewica czerwona, cebula, dynia, olej, koncentrat pom.) 200 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 250 g (GLU) soczek ze słomką 1 szt	KISIEL MLECZNY WIŚNIOWY (mleko 2% tł., kisiel proszek) 150 g (MLE)

2026-01-09 piątek	T. Szkoła Kaszczorek	PALUSZKI RYBNE (ryba, bułka tarta, olej rzepakowy) 100 g (GLU, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: PEKINKA Z KUKURYDZĄ (k. pekińska, kukurydza, koper, olej rzepakowy) 150 g	CIASTEczKA OWSIANE Z ŻURAWINĄ (płatki owsiane, jaja, żurawina) 50 g (GLU, JAJ)
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	PALUSZKI RYBNE (ryba, bułka tarta, olej rzepakowy) 100 g (GLU, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: PEKINKA Z KUKURYDZĄ (k. pekińska, kukurydza, koper, olej rzepakowy) 150 g WODA MINERALNA 500 ml	CIASTEczKA OWSIANE Z ŻURAWINĄ (płatki owsiane, jaja, żurawina) 50 g (GLU, JAJ)
	T. szkoła Kaszczorek wege	KOTLECICKI JAGLANE ZE SZPINAKIEM (k. jagłana, jaja, seler, pietruszka, szpinak, olej rzepakowy) 100 g (JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: PEKINKA Z KUKURYDZĄ (k. pekińska, kukurydza, koper, olej	CIASTEczKA OWSIANE Z ŻURAWINĄ (płatki owsiane, jaja, żurawina) 50 g (GLU, JAJ)
2026-01-12 poniedziałek	T. Szkoła Kaszczorek	MIELONE Z ŁOPATKI W SOSIE POMIDOROWYM (wieprzowina łopatka, pomidory, sól, oregano, olej) 200 g (GLU) SER ŻÓŁTY 20 g (MLE)	JOGURT OWOCOWY (mleko, kultury bakterii, owoce) 1 szt (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	MIELONE Z ŁOPATKI W SOSIE POMIDOROWYM (wieprzowina łopatka, pomidory, sól, oregano, olej) 200 g (GLU) MAKARON SPAGHETTI (pszenica durum) 250 g (GLU) WODA MINERALNA 500 ml	WAFLE RYŻOWE 20 g BANAN (1/2 szt.) 90 g
	T. szkoła Kaszczorek wege	CIECIERZYCA Z TOFU I WARZYWAMI W SOSIE POMIDOROWYM (ciecierzyca, soja, koncentrat, marchew, papryka, cebula, olej) 200 g (GLU) MAKARON SPAGHETTI (pszenica durum) 250 g (GLU)	JOGURT OWOCOWY (mleko, kultury bakterii, owoce) 1 szt (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek	FILET ZAPIEKANY PO HAWAJSKU (filet, ananas, ser) 150 g (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: MARCHEW Z JABŁKIEM (marchew, jabłko, olej rzepakowy) 150	KASZKA MANNA NA MLEKU Z GRUSZKĄ (mleko 2%, kasza manna, morele) 200 ml (GLU, MLE)
2026-01-13 wtorek	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	FILET ZAPIEKANY PO HAWAJSKU b/ml (filet, ananas) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: MARCHEW Z JABŁKIEM (marchew, jabłko, olej rzepakowy) 150 g soczek ze słomką 1 szt	KASZKA JAGLANA NA NAPOJU SOJOWYM Z GRUSZKĄ (napój sojowy, kasza jagłana, morele) 200 ml (SOJ)

2026-01-13 wtorek	T. szkoła Kaszczorek wege	KOTLECICKI JĘCZMIENNE Z BROKUŁEM (k. jęczmienna, jaja, seler, pietruszka, brokuł, olej rzepakowy) 100 g (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: MARCHEW Z JABŁKIEM	KASZKA MANNA NA MLEKU Z GRUSZKĄ (mleko 2%, kasza manna, morele) 200 ml (GLU, MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek	PIEROGI Z TRUSKAWKAMI (mąka pszenna, truskawki, olej rzepakowy, cukier, błonnik, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana) 250 g (GLU, JAJ) SOS JOGURTOWO-CYNAMONOWY (jogurt) 50 g (MLE)	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
2026-01-14 środa	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	PIEROGI Z TRUSKAWKAMI (mąka pszenna, truskawki, olej rzepakowy, cukier, błonnik, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana) 300 g (GLU, JAJ) WODA MINERALNA 500 ml	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
	T. szkoła Kaszczorek wege	PIEROGI Z TRUSKAWKAMI (mąka pszenna, truskawki, olej rzepakowy, cukier, błonnik, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana) 250 g (GLU, JAJ) WODA MINERALNA 500 ml SOS JOGURTOWO-CYNAMONOWY	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
2026-01-15 czwartek	T. Szkoła Kaszczorek	KOTLET MIELONY WIEPRZOWY (łopatka wieprzowa, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g MARCHEWKA Z GROSZKIEM (marchew,	BUDYŃ JAGLANY Z BRZOSKWINIĄ (kasza jaglana, mleko 2%, brzoskwinia puszka) 150 g (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	KOTLET MIELONY WIEPRZOWY (łopatka wieprzowa, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy) 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g MARCHEWKA Z GROSZKIEM (marchew, groszek) 150 g soczek ze słomką 1 szt	BUDYŃ JAGLANY BEZMLECZNY Z BRZOSKWINIAMI (kasza jaglana, napój ryżowy, brzoskwinia puszka) 150 g
	T. szkoła Kaszczorek wege	KOTLECIK JAJECZNY z koperkiem (jajo, bułka tarta, koperek) 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g MARCHEWKA Z GROSZKIEM (marchew, groszek) 150 g soczek ze słomką 1 szt	BUDYŃ JAGLANY Z BRZOSKWINIĄ (kasza jaglana, mleko 2%, brzoskwinia puszka) 150 g (MLE)

2026-01-16 piątek	T. Szkoła Kaszczorek	RYBA PANIEROWANA SMAŻONA (miruna, bułka tarta, jajko, mleko, olej) 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) ZIEMNIAKI PUREE (ziemniaki, masło, jogurt nat.) 250 g (MLE) SURÓWKA: KAPUSTA KISZONA Z JABŁKIEM (kapusta kiszona, jabłko, olej rzepakowy, pietruszka natka) 150 g	KISIEL TRUSKAWKOWY Z BRZOSKWINIĄ (kisiel proszek, brzoskwinia) 150 g
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	RYBA PIECZONA (filet ryby, olej rzepakowy, przyprawy) 100 g (RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: KAPUSTA KISZONA Z JABŁKIEM (kapusta kiszona, jabłko, olej rzepakowy, pietruszka natka) 150 g WODA MINERALNA 500 ml	KISIEL TRUSKAWKOWY Z BRZOSKWINIĄ (kisiel proszek, brzoskwinia) 150 g
	T. szkoła Kaszczorek wege	FALAFEL (ciecierzyca, cebula, czosnek, soda, pietruszka, olej) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: KAPUSTA KISZONA Z JABŁKIEM (kapusta kiszona, jabłko, olej	KISIEL TRUSKAWKOWY Z BRZOSKWINIĄ (kisiel proszek, brzoskwinia) 150 g
2026-01-19 poniedziałek	T. Szkoła Kaszczorek	GULASZ WIEPRZOWY W SOSIE PIECZENIOWYM (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, marchew, pietruszka) 200 g (GLU) KASZA BULGUR 250 g	BUDYŃ CZEKOLADOWY Z MALINAMI (mleko 2%, budyń proszek, maliny mrożone) 200 g (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	GULASZ WIEPRZOWY W SOSIE PIECZENIOWYM (łopatka wieprzowa, mąka pszenna, marchew, pietruszka) 200 g (GLU) KASZA BULGUR 250 g BURAKI puree 150 g soczek ze słomką 1 szt	BUDYŃ CZEKOLADOWY BEZMLECZNY Z MALINAMI (napój ryżowy, budyń proszek, maliny mrożone) 200 g
	T. szkoła Kaszczorek wege	SOS z SOCZEWICĄ I CUKINIĄ (soczewica czerwona, cebula, cukinia, olej, koncentrat pom., mąka pszenna) 200 g (GLU) KASZA BULGUR 250 g soczek ze słomką 1 szt	BUDYŃ CZEKOLADOWY Z MALINAMI (mleko 2%, budyń proszek, maliny mrożone) 200 g (MLE)
2026-01-20 wtorek	T. Szkoła Kaszczorek	KOTLET Z KURY PANIEROWANY (fiet z kurczaka, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy) 100 g (GLU, JAJ, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: MARCHEWKA TARTA 150 g WODA MINERALNA 500 ml	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka-mleko, kultury bakterii, truskawki) 150 g (MLE)

2026-01-20 wtorek	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	KOTLET Z KURY PANIEROWANY (fiet z kurczaka, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy) 100 g (GLU, JAJ, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: MARCHEWKA TARTA 150 g WODA MINERALNA 500 ml	KOKTAJL TRUSKAWKOWY bezmleczny (truskawki, napój ryżowy) 150 g
	T. szkoła Kaszczorek wege	KOTLECICKI JĘCZMIENNE Z BROKUŁEM (k. jęczmienna, jaja, seler, pietruszka, brokuł, olej rzepakowy) 100 g (GLU, JAJ, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SURÓWKA: MARCHEWKA TARTA 150 g	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka-mleko, kultury bakterii, truskawki) 150 g (MLE)
2026-01-21 środa	T. Szkoła Kaszczorek	TORTILLA meksykańska wege z serem (tortilla, fasola, kukurydza, pomidor, mąka psz, ser, olej) 200 g (GLU, MLE) soczek ze słomką 1 szt	JOGURTOWA PIANKA Z OWOCAMI (jogurt, brzoskwinia, galaretka, cukier) 150 g (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	TORTILLA meksykańska wege b/sera (tortilla, fasola, kukurydza, pomidor, mąka psz, olej) 200 g (GLU) soczek ze słomką 1 szt	GALARETKA OWOCOWA (galaretka proszek, woda, żelatyna) 150 g MUS JABŁKOWY (jabłka, sok z cytryny) 20 g
	T. szkoła Kaszczorek wege	KNEDLE z owocami (mąka, jajko, ziemniaki, owoce) 250 g (GLU, JAJ) soczek ze słomką 1 szt SOS JOGURTOWO-CYNAMONOWY (jogurt) 50 g (MLE)	JOGURTOWA PIANKA Z OWOCAMI (jogurt, brzoskwinia, galaretka, cukier) 150 g (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek	ROLADKA Z KURCZAKA ZE SZPINAKIEM (filet, szpinak) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g KALAFIOR GOTOWANY 150 g WODA MINERALNA 500 ml	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
2026-01-22 czwartek	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	ROLADKA Z KURCZAKA ZE SZPINAKIEM b/ml b/gl (filet, szpinak, sól, pieprz, gałka) 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g KALAFIOR GOTOWANY 150 g WODA MINERALNA 500 ml SOS KOPERKOWY NIEZABIELANY 50 g	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
	T. szkoła Kaszczorek wege	KOTLECICKI Z SOCZEWICY I MARCHEWKI (soczewica, ryż, marchew, jaja, bułka tarta) 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g KALAFIOR GOTOWANY 150 g WODA MINERALNA 500 ml	OWOC ŚWIEŻY 1 szt

2026-01-23 piątek	T. Szkoła Kaszczorek	PIECZONY BURGER RYBNY (miruna, jajko, otręby, marchew) 100 g (JAJ, RYB) soczek ze słomką 1 szt ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g	WAFELEK GRZESIEK BEZ CZEKOLADY 48 g
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	PIECZONY BURGER RYBNY (miruna, jajko, otręby, marchew) 100 g (JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g soczek ze słomką 1 szt SURÓWKA: KAPUSTA KISZONA 150 g	CHRUPKI KUKURYDZIANE 10 g GRUSZKA 100 g
	T. szkoła Kaszczorek wege	KASZOTTO Z PĘCZAKU Z CUKINIĄ I KAROTKĄ (k. pęczak, cukinia, marchew, koper) 300 g (GLU) soczek ze słomką 1 szt	WAFELEK GRZESIEK BEZ CZEKOLADY 48 g
2026-01-26 poniedziałek	T. Szkoła Kaszczorek	KURCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM (filet kurczaka, brokuł, marchew, m.pszenna, śmiet.34%) 200 g (MLE) MAKARON KOKARDKA (pszenica	SEREK HOMOGENIZOWANY (ser twarogowy odtłuszczony, śmietanka) 140 g (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	KURCZAK W SOSIE BROKUŁOWYM bezml/bezglut (filet kurczaka, brokuł, olej, sól, pieprz) 200 g MAKARON KOKARDKA (pszenica durum) 250 g (GLU) soczek ze słomką 1 szt	WAFLE RYŻOWE 20 g POMARAŃCZA (1/2 szt.) 120 g
	T. szkoła Kaszczorek wege	MAKARON Z WARZYWAMI I SOCZEWICĄ (makaron durum, soczewica czerwona, włoszczyzna, brokuły mr, mąka pszenna) 300 g (GLU, SEL) soczek ze słomką 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY (ser twarogowy odtłuszczony, śmietanka) 140 g (MLE)
2026-01-27 wtorek	T. Szkoła Kaszczorek	BITKI WIEPRZOWE 100 g (GLU) SOS WŁASNY 50 g (GLU) KASZA GRYCZANA 250 g BUKIET WARZYW GOTOWANYCH (brokuł, kalafior, marchew) 150 g	PUDDING RYŻOWY Z MUSEM JABŁKOWYM (ryż, mleko 2%, jabłko) 150 ml (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	BITKI WIEPRZOWE 100 g (GLU) SOS WŁASNY 50 g (GLU) KASZA GRYCZANA 250 g BUKIET WARZYW GOTOWANYCH (brokuł, kalafior, marchew) 150 g WODA MINERALNA 500 ml	PUDDING RYŻOWY bezml. (ryż, napój ryżowy) 100 ml MUS JABŁKOWY (jabłka, sok z cytryny) 50 g

2026-01-28 środa	T. Szkoła Kaszczorek wege	SOS CURRY wege z ciecierzycą b/ml i glutenu (pieczarka, cebula, brokuł, kalafior, marchew, mleko kokosowe, curry) 200 g KASZA GRYCZANA 250 g WODA MINERALNA 500 ml	PUDDING RYŻOWY Z MUSEM JABŁKOWYM (ryż, mleko 2%, jabłko) 150 ml (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek	KLUSKI ZIEMNIACZANE Z OKRASĄ (ziemniaki, jaja, mąka pszenna, mąka ziemn., cebula, boczek wędzony, olej rzepakowy) 300 g (GLU, JAJ) soczek ze słomką 1 szt	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	KLUSKI ZIEMNIACZANE Z CEBULKĄ (ziemniaki, mąka pszenna, mąka żytnia, olej rzepakowy, sól, cebula) 300 g (GLU, JAJ) soczek ze słomką 1 szt	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
	T. szkoła Kaszczorek wege	KLUSKI ZIEMNIACZANE Z CEBULKĄ (ziemniaki, mąka pszenna, mąka żytnia, olej rzepakowy, sól, cebula) 300 g (GLU, JAJ) soczek ze słomką 1 szt	OWOC ŚWIEŻY 1 szt
2026-01-29 czwartek	T. Szkoła Kaszczorek	KOTLET SCHABOWY (schab wieprzowy, mąka, mleko, bułka tarta, jajo, olej) 100 g (GLU, JAJ, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SZPINAK GOTOWANY 150 g	PANNA COTTA Z MUSEM OWOCOWYM (mleko, cukier, żelatyna, owoce) 150 g (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	KOTLET SCHABOWY W JAJKU (schab wieprzowy, jajo, olej) 100 g (JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SZPINAK GOTOWANY 150 g WODA MINERALNA 500 ml	KASZA JAGLANA "sojowa" (kasza jaglana, napój sojowy) 200 ml BANAN (1/2 szt.) 90 g
2026-01-29 czwartek	T. szkoła Kaszczorek wege	KOTLECICKI RYŻOWO-MARCHEWKOWE (ryż, marchew, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy) 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE 250 g SZPINAK GOTOWANY 150 g WODA MINERALNA 500 ml	PANNA COTTA Z MUSEM OWOCOWYM (mleko, cukier, żelatyna, owoce) 150 g (MLE)
	T. Szkoła Kaszczorek	NALEŚNIKI (mleko, mąka pszenna, jajka, cukier, sól) 200 g (GLU, JAJ, MLE) TWARÓG 100 g (MLE) soczek ze słomką 1 szt	GALARETKA Z TRUSKAWKAMI bez dodatku cukru (galaretka proszek, truskawki, żelatyna) 200 g

2026-01-30 piątek	T. Szkoła Kaszczorek b/mleka	NALEŚNIKI BEZGLUT., BEZML., BEZ JAJKA (napój ryżowy, mąka kukurydziana, mąka ziemn., cukier, olej) 200 g DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY (truskawki 40%, cukier, woda, pektyny, guma guar) 50	GALARETKA Z TRUSKAWKAMI bez dodatku cukru (galaretka proszek, truskawki, żelatyna) 200 g
	T. szkoła Kaszczorek wege	NALEŚNIKI (mleko, mąka pszenna, jajka, cukier, sól) 200 g (GLU, JAJ, MLE) TWARÓG 100 g (MLE) soczek ze słomką 1 szt	GALARETKA Z TRUSKAWKAMI bez dodatku cukru (galaretka proszek, truskawki, żelatyna) 200 g

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.21.12.21

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Własność Fundacji Pro Omnis . Wszelkie prawa zastrzeżc

Fundacja Pro Omnis
Jaruzńska 9, 85-790, Bydgoszcz

Oznaczenia alergenów:

- GLU - Zboża zawierające glute,
- SKR - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne,
- ORZ - Orzechy,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- MCK - Mieszanki i pochodne

Wydrukował: I.Brzezińska, Data i godzina wydruku:
one