



📅 06.07.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Ser gouda tłusty (z mleka)

Salata masłowa

Rzodkiewka

Masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), cukier

Śniadanie II

Woda

Jabłko

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, skrzydło indyka, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała

Pyzy z mięsem

Składniki: pyzy z mięsem (**pszenica, jaja**), cebula, olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszzona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanaka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Arbuz

Energia: 891 kcal

📅 07.07.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Mleko

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier

Śniadanie II

Woda

Gruszka

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka

Składniki: woda, koperek, ryż biały, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Paluszki rybne smażone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**), olej rzepakowy

Pure ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek kiszony słupki

Składniki: ogórek kiszony

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Mleko o smaku truskawkowym

Ogórek zielony słupki

Składniki: ogórek

Energia: 1002 kcal

📅 08.07.2026 **Środa**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Szynka z indyka

Pomidor

Papryka żółta

Masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), cukier

Śniadanie II

Woda

Arbuz

Obiad

Grochówka z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, kielbasa śląska, cebula, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól biała

Spaghetti bolognese z makaronem

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, pomidory w puszcze całe, cukinia, koncentrat pomidorowy, 30%, papryka czerwona, cebula, ziola prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Sok marchwiowy 100%

Ciasteczka owsiane (pszenica, żyto, jęczmień, soja, mleko, orzechy)

Energia: 980 kcal

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

📅 09.07.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Pasta z makreli w sosie

pomidorowym

Składniki: filet z **makreli** w sosie pomidorowym (**pszenica** , **seler**), ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Woda

Kiwi

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina polędwica, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól morska drobnodziarnista

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) , śmietana 12% (z **mleka**)

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Bułka grahamka z serem i sałatą

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), sałata

Woda

Energia: 854 kcal

📅 10.07.2026 **Piątek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Ser twarogowy

Składniki: ser twarogowy tłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), miód pszczeli

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Śniadanie II

Woda

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietanka 30% (z **mleka**), natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Racuchy z jabłkiem

Składniki: jabłko, maślanka 1,5 % (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Banan

Energia: 842 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie