



📅 20.07.2026 **Poniedziałek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Ser gouda tłusty (z mleka)

Salata masłowa

Papryka czerwona

Masło ekstra (z mleka)

Mleko

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

Śniadanie II

Woda

Gruszka

Obiad

Zupa z soczewicy na kielbasce z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, kielbasa glogowska, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka, tymianek

Ryż tajony z koktajlem truskawkowym

Składniki: truskawki, mrożone, ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, cynamon

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Banan

Energia: 921 kcal

📅 21.07.2026 **Wtorek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Ser twarogowy

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

Masło ekstra (z mleka)

Kakao

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

Śniadanie II

Woda

Marchewka súpki

Składniki: marchew

Obiad

Rosół na udźcu indyczym z makaronem

Składniki: woda, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Potrąwka z udźca indyczego w sosie własnym

Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, papryka słodka

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

Fasolka szparagowa z wody, z masłem

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne (jaja)**, masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek zielony súpki

Woda

Energia: 875 kcal

📅 22.07.2026 **Środa**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Szynka wiejska

Ogórek zielony

Rzodkiewka

Masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

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

Śniadanie II

Woda

Brzoskwinia

Obiad

Zupa kalafiorowa z grysiem

Składniki: woda, kalafior, marchew, mięso z podudzia indyka, bez skóry, kasza manna (**pszenica**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), por, koperek, 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**)

Surówka z białej kapusty colesław

Składniki: kapusta pekińska, marchew, koperek, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, musztarda (**gorczyca**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Arbuz

Energia: 906 kcal

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

📅 23.07.2026 **Czwartek**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Pasta z pstrąga wędzonego ze szczypiorkiem

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Woda

Banan

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

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

Pierś z kurczaka duszona w sosie własnym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, pieprz, sól morską drobnoziarnista

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Serek homogenizowany waniliowy (z mleka)

Energia: 940 kcal

📅 24.07.2026 **Piątek**

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

Arbuz

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

Pierogi z serem

Składniki: pierogi z białym serem (**pszenica, jaja**), masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z marchewki i brzoskwini

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie, cytryna

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Mleko o smaku truskawkowym
Papryka súpki

Składniki: papryka czerwona

Energia: 1085 kcal

UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie