

📅 22.06.2026 **Poniedziałek**

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**Składniki: **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), cukier

## Śniadanie II

**Woda****Jabłko****Obiad****Zupa z soczewicy na kielbasce z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, kielbasa głogowska, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, papryka słodka, tymianek**Makaron świderki z serem białym**Składniki: ser twarogowy tłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, masło ekstra (z **mleka**), cukier**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

**Arbuz**

Energia: 922 kcal

📅 23.06.2026 **Wtorek**

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Ogórek zielony****Rzodkiewka****Masło ekstra (z mleka)****Płatki kukurydziane na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

## Śniadanie II

**Woda****Truskawki****Obiad****Zupa cebulowa z makaronem**Składniki: woda, cebula, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała**Pierś z kurczaka a la strogonow**

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

**Ryż biały, gotowany****Marchewka mini**Składniki: mini marchewki, masło ekstra (z **mleka**)**Kompot jabłkowy**

Składniki: woda, jabłko

## Podwieczorek

**Pączek (pszenica, jaja, mleko)****Soczek owocowy**

Energia: 982 kcal

📅 24.06.2026 **Środa**

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Ser gouda tłusty (z mleka)****Ogórek kiszony****Papryka czerwona****Masło ekstra (z mleka)****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

## Śniadanie II

**Woda****Arbuz****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**Paluszki rybne smażone**Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica, ryba**), olej rzepakowy**Pure ziemniaczane**Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**)**Fasolka szparagowa z wody, z masłem**Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)**Kompot śliwkowy**

Składniki: woda, śliwki, cukier

## Podwieczorek

**Rogal maślany z masłem**Składniki: bułki i rogale **pszenne** maślane (**jaja**), masło ekstra (z **mleka**)**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 955 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 25.06.2026 **Czwartek**

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Kiełbasa krakowska, sucha****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****Kiwi****Obiad****Żurek z jajkiem na kielbasce**Składniki: woda, **jaja** kurze całe, marchew, kielbasa głogowska, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietanka 30% (z **mleka**), natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz**Kluski śląskie**Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała**Sos pieczarkowy**Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz**Surówka z kapusty czerwonej**

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, cytryna

**Kompot truskawkowy**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Banan**

Energia: 867 kcal

📅 26.06.2026 **Piątek**

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni****Pasta z dorsza wędzonego ze szczypiorkiem**Składniki: **dorsz** wędzony (**ryba**), szczypiorek, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**)**Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**), cukier

## Śniadanie II

**Woda****Banan****Obiad****Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, skrzydło indyka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała**Ryż tajony z musem jabłkowym**Składniki: jabłko, ryż biały, woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, cynamon**Kompot wiśniowy**

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## Podwieczorek

**Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu****(z mleka)****Marchewka súpki**

Składniki: marchew

Energia: 840 kcal