

 23.06.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Szynka Bohuna (mleko, seler, **gorczyca**)

Pomidor

Salata masłowa

Szczypiorek

Masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

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

Śniadanie II

Woda

Truskawki

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, skrzydło indyka, natka pietruszki, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Racuchy z cukinią

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

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Actimel (z **mleka**)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Energia: 892 kcal

 24.06.2025

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

Gruszka

Obiad

Zupa z soczewicy na kielbasce z ziemniakami

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

Gulasz wołowy w sosie własnym

Składniki: przega wołowa bez kości, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Surówka z białej kapusty, marchewki i koperku

Składniki: kapusta biała, marchew, koperek, olej rzepakowy

Kompot z owoców mieszanych

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułka maślana z powidłami śliwkowymi

Składniki: bułka maślana (**pszenica, jajka, mleko**), powidła śliwkowe, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 1000 kcal

 25.06.2025

Środa

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Jajko gotowane

Składniki: **jaja** kurze całe

Papryka czerwona

Parówki z szynki 90% (jajka, soja, **mleko, seler, gorczyca**)

Kecup

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

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

Paluszki rybne smażone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone, olej rzepakowy

Ziemniaki, młode

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Legumina

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cukier

Energia: 949 kcal

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

 26.06.2025

Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Ser gouda tłusty (z mleka)

Ogórek kiszony

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

Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka

Składniki: woda, ryż biały, koperek, 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

Spaghetti bolognese z makaronem

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, zioła prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Banan

Energia: 970 kcal

 27.06.2025

Piątek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Pasta z makreli w sosie pomidorowym

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

Kawa zbożowa na mleku

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

Śniadanie II

Woda

Arbuz

Obiad

Zupa jarzynowa

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

Knedle z truskawką

Składniki: knedle z truskawką (**pszenica, jajka, mleko**), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Ciasto zebra

Składniki: mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, cukier, olej rzepakowy, kakao 16%, proszek, **jaja** kurze całe, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 1038 kcal



UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie