

📅 29.06.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Szynka z indyka

Ogórek zielony

Papryka czerwona

Masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

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

Śniadanie II

Woda

Arbuz

Obiad

Zalewajka z kielbasą

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (żyto), kielbasa gęłowska, śmietanka 30% (z mleka), cebula, olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała

Pierogi z serem

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

Surówka z marchewki i brzoskwinia

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie, cytryna

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Mus owocowy

Energia: 985 kcal

📅 30.06.2026 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

Truskawki

Obiad

Zupa porowa z ryżem

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

Kotlet z morszczuka

Składniki: morszczuk mrożony (ryba), bułka tarta (pszenica), olej rzepakowy, jaja kurze całe, baton pszennny, cebula, pieprz cytrynowy (jaja, soja, mleko, orzechy, seler, gorczyca)

Pure ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z mleka)

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

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

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

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: 967 kcal

📅 01.07.2026 Środa

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem

Składniki: makreła wędzona (ryba), 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

Brzoskwinia

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami

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

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki pszenne zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, jaja kurze całe, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy

Makaron kokardki (pszenica, soja)

Ogórek kiszony słupki

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Actimel (z mleka)

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Energia: 925 kcal

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

📅 02.07.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Ser edamski tłusty (z mleka)

Ogórek kiszony

Rzodkiewka

Masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

Woda

Jabłko

Obiad

Rosół na udźcu indyckim 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 indyckiego 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

Salata lodowa z jogurtem naturalnym

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

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

Bułka maślana z powidłami śliwkowymi

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

Woda

Energia: 703 kcal

📅 03.07.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni

Jajko gotowane

Składniki: jaja kurze całe

Salata masłowa

Pomidor

Papryka żółta

Masło ekstra (z mleka)

Mleko

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

Śniadanie II

Woda

Arbuz

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem

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

Makaron z sosem truskawkowym

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, truskawki, mrożone, śmietana 12% (z mleka), cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Serek homogenizowany waniliowy (z mleka)

Ogórek zielony słupki

Energia: 1005 kcal



UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie