

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 22.06.2026 do 26.06.2026 r.	2
Poniedziałek 22.06.2026	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 23.06.2026	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 24.06.2026	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	7
Drugie danie:	7
Czwartek 25.06.2026	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 26.06.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	11
Drugie danie:	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 22.06.2026 do 26.06.2026 r.

Poniedziałek 22.06.2026

Śniadanie

Zacierka na mleku

Składniki:

- **mleko** , mąka tortowa (**gluten pszenny**), **jajka**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serkiem almette, pomidorem i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Serek almette (**mleko i jego pochodne**)
- pomidor, szczypiorek

Herbata czarna z cytryną i miodem

Składniki:

- Herbata czarna, cytryna, miód

Pierwsze danie:

Zupa garbure z ziemniakami, białą fasolką i pulpecikami mięsnymi

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, biała fasolka, kapusta, ziemniaki, śmietana (**mleko i jego pochodne**), łopatka mielona, **jajka**, bułka tarta (**gluten pszenny**), ziele angielskie, liść laurowy, wegeta naturalna, lubczyk, koperek świeży.

Półmisek warzywno – owocowy

Składniki:

- Arbuz, papryka kolorowa

Drugie danie:

Makaron kolorowe świderki w sosie śmietanowo – serowym z warzywami .

Składniki:

- Makaron kolorowe świderki (**gluten pszenny, jajka**), ser mozzarella i mascarpone (**mleko i jego pochodne**), śmietana 18% (**mleko i jego pochodne**), brokuł, kalafior, marchew, cebulka, czosnek świeży, olej, pieprz

Kompot owocowy

Składniki:

- Jabłko, śliwka, truskawka, cukier

Wtorek 23.06.2026

Śniadanie:

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki:

- mleko (**mleko**), płatki orkiszowe (**gluten orkiszowy**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serem żółtym salami, sałatą , rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Ser żółty salami (**mleko i jego pochodne**)
- Sałata, rzodkiewka, szczypiorek

Herbata z truskawkowa

Składniki:

- Herbata zwykła i truskawkowa, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa ryżowa

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ryż, kurczak, śmietana (**mleko i jego pochodne**) , czosnek świeży, sól, pieprz, wegeta naturalna, lubczyk, zielona pietruszka świeża.

Sok ze świeżo wyciskanych owoców i warzyw

Składniki:

- Jabłko, marchew, seler naciowy (**seler**)

Drugie danie:

Karkówka duszona w sosie własnym. Ziemniaki. Ogórek małosolny.

Składniki:

- Karkówka, mąka tortowa (**gluten pszenny**), cebulka, czosnek świeży, sól, pieprz, papryka czerwona sypka, olej. Ziemniaki. Ogórek małosolny.

Kompot owocowy

Składniki:

- Porzeczka czerwona, jabłko, cukier

Środa 24.06.2026

Śniadanie

Ryż basmati na mleku

Składniki:

- mleko (**mleko**) , ryż basmati

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą jajeczną, papryką i zieleniną

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Jajka
- Majonez (jajka, gorczyca)
- Musztarda (gorczyca)
- Sól, pieprz
- papryka, szczypiorek

Herbata cytrynowo - ziołowa

Składniki:

- Herbata zwykła, melisa, miód, cytryna

Banan

Pierwsze danie:

Zupa krupnik z ziemniakami i kaszą pęczak

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, żeberka, kasza pęczak (**gluten jęczmienny**), czosnek świeży, sól, pieprz, wegeta naturalna, lubczyk.

Herbatniki maślane (**gluten pszenny, mleko i jego pochodne, jajka**)

Drugie danie:

Kopytka z gulaszem z mięsa drobiowego. Fasolka szparagowa z groszkiem cukrowym w sosie jogurtowo - czosnkowym .

Składniki:

- Ziemniaki, **jajka**, mąka tortowa (**gluten pszenny**), mąka ziemniaczana, olej, sól. Filet z indyka, naturalna przyprawa do dań z drobi, cebulka, mąka tortowa (**gluten pszenny**), śmietana (**mleko i jego pochodne**). Fasolka zielona szparagowa, groszek cukrowy, jogurt naturalny (**mleko i jego pochodne**), czosnek świeży, sól, pieprz .

Kompot owocowy

Składniki:

- Jabłka, truskawka, porzeczka czarna, cukier

Czwartek 25.06.2026

Śniadanie

Kaszka kukurydziana na mleku

Składniki:

- mleko (**mleko**) , kaszka kukurydziana

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, jajkiem, ogórkiem małosolnym i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- jajka
- ogórek małosolny, szczypiorek

Herbata owocowa - ziołowa

Składniki:

- Herbata zwykła, melisa z pomarańczą, cytryna, miód

Pierwsze danie:

Zupa wielowarzywna z ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kalafior, zielona fasolka, żeberka, kapusta włoska, ziemniaki, kucharek naturalny, lubczyk, zielona pietruszka, śmietana (**mleko i jego pochodne**) .

Jabłko zapiekane z serkiem waniliowym

Składniki:

- Jabłka, serek waniliowy (**mleko i jego pochodne**)

Drugie danie:

Risotto z mięsem drobiowym z warzywami.

Składniki:

- Filet z kurczaka, naturalna przyprawa do dań z drobiu, olej, cebulka, czosnek świeży, cukinia, fasolka zielona, brokuł, marchew, czerwona fasolka, kukurydza, **seler**, groszek zielony, ryż

Napój z galaretki malinowej

Składniki:

- Galaretka malinowa

Piątek 26.06.2026

Śniadanie:

Kakao na mleku

Składniki:

- **mleko**, kakao naturalne, cukier

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą rybną , ogórkiem zielonym i zieleniną.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Miruna (**ryby**), pieprz cytrynowy
- Majonez (**jajka, gorczyca**)
- Ogórek zielony, szczypiorek, zielona pietruszka, koperek

Herbata rumiankowa

Składniki:

- Herbata zwykła, rumianek, miód, cytryny

Arbuz

Pierwsze danie:

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, pomidory, koncentrat pomidorowy, makaron nitka (**gluten pszenny, jajka**), kurczak, ziele angielskie, liść laurowy, wegeta naturalna.

Koktajl truskawkowy

Składniki:

- Jogurt naturalny (**mleko i jego pochodne**), truskawki, miód

Drugie danie:

Łazanki z młodej kapusty z mięsem .

Składniki:

- Kapusta, młoda, karkówka, boczek parzony, makaron łazankowy (**gluten pszenny, jajka**), cebulka, olej, sól, pieprz, papryka czerwona sypka, czosnek granulowany.

Kompot owocowy

Składniki:

- Truskawka, porzeczka czarna, jabłko, śliwka, cukier

Legenda (objaśnienia):

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu