



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 15.06.2026

**ŚNIADANIE**  
260 KCAL

- Pieczywo mieszane/bułka pszenna (**gluten**), masło, kiełbasa żywiecka 40g, papryka czerwona, ogórek, pomidor  
Składniki: mięso wieprzowe z szynki 90%, przyprawy naturalne (sól, czosnek, majeranek, pieprz)
- Herbata owocowa 150ml

**OBIAD**  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)  
550 KCAL

- Zupa pomidorowa z ryżem 250ml  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoścyczna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), ryż, pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, **śmietana** 12%, przypraw
- Kurczak z warzywami 150g kasza **kuskus** 100g  
Składniki: pierś z kurczaka, przecier pomidorowy, groszek, kukurydza, papryka cebula, czosnek, olej, przyprawy.

**PODWIECZOREK**  
100 KCAL

- Kompot wieloowocowy 150ml  
Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka
- Mus jabłkowy 100g  
Składniki: przecier jabłkowy 100%. Produkt może zawierać **seler**, **gorczycę**, **sezam**.

WTOREK 16.06.2026

**ŚNIADANIE**  
292 KCAL

- Pieczywo mieszane/ bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, **jajko** gotowane, papryka czerwona, ogórek, sałata  
Składniki: **jajko**

**OBIAD**  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)  
548 KCAL

- Herbata z cytryną 150ml
- Rosół z makaronem 250ml  
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoścyczna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) makaron: **jajka** mąka **pszenna**, przyprawy
- Kotlet schabowy panierowany 80 g ziemniaki 100g  
Składniki: mięso wieprzowe, **jajka**, bułka **tata**, olej rzepakowy,

**PODWIECZOREK**  
75 KCAL

- Mizeria ze **śmietaną** 100g  
Składniki: ogórek świeży, **śmietana** 12 % z **mleka**, przyprawy.
- Woda 150 ml
- Jabłko 70g

ŚRODA 17.06.2026

## ŚNIADANIE 360 KCAL

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 470 KCAL

## PODWIECZOREK 200 KCAL

CZWARTEK 18.06.2026

## ŚNIADANIE 315 KCAL

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 375 KCAL

## PODWIECZOREK 45 KCAL

PIĄTEK 19.06.2026

## ŚNIADANIE 444 KCAL

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 610 KCAL

## PODWIECZOREK 41 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, parówki drobiowe 70g, ketchup, marchewka

Składniki: mięso z piersi kurczaka 74%, mięso wieprzowe 14%, woda, białka **mleka**

- Herbata z żurawiny 150ml

- Zupa barszcz czerwony 250g

Składniki: woda, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, buraczki, cebula, czosnek, przyprawy

- Pierogi ruskie z okrasą 200g,

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, sól, pieprz, cebula

- Surówka z marchwi 100g

Składniki: marchew, jabłko, sos **jogurtowo majonezowy**

- Lemoniada wiśniowa 150ml

- Ciastka z morelą bez dodatku cukru 50g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **żytnia**, mąka **jęczmienna**, płatki **owsiane**, płatki **orkiszowe**, substancja słodząca, morela

- Chleb pełnoziarnisty/ bułka pszenna (**gluten**) 50g, z masłem 10 g, Pasta z **tuńczyka** 40g, ogórek, pomidor

Składniki: Tuńczyk (**ryba**), **jogurt** naturalny, cebula

- Herbata z rumianku 150ml

- Zupa wiejska z zacierką 250ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, boczek wędzony, zacierka (mąka **pszenna**, **gluten**, **jajka**), przyprawy

- Gołąbki po meksykańsku 80g z sosem pomidorowym 60g ziemniaki 100g

Składniki: ziemniaki, gołąbki (mięso wieprzowe, ryż, kapusta biała, **jajka**, olej rzepakowy, cebula, przyprawy), sos (pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, **śmietana** 12%, przyprawy

- Woda 150ml

- Chrupki o smaku bananowym 12g

- Chałka drożdżowa (**gluten**) 50g z masłem 10g, Płatki śniadaniowe o smaku miodowym na **mleku** 150 ml, dżem niskosłodzony 10 g

Składniki: 100% owoców cukry pochodzące z owoców,

- Herbata z lipy 150ml

- Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), groch suchy, olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe 90% woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana stabilizator,) olej rzepakowy, czosnek, cebula, przyprawy.

- Paluszki **rybne** 80g, ziemniaki z wody 100g

Składniki: **ryba miruna**, **jajko**, bułka **tarta**, olej rzepakowy, przyprawy, ziemniaki.

- Bukiet warzyw na ciepło 100g

Składniki: marchewka, brokuł, kalafior.

- Lemoniada z pomarańcza 150ml

- Gruszka 70g