



JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 22.06.2026

ŚNIADANIE
510 KCAL

- Chleb pełnoziarnisty/ bułka pszenna (**gluten**) 50g, z masłem 10 g, **Serek** wiejski z ogórkiem 40g, mix sałat, rzodkiewka
Składniki: twaróg (śmietanka pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**, sól, ogórek), sałata zielona, sałata czerwona, rukola, szpinak baby
- Herbata malinowa 150ml

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)
660 KCAL

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, kalafior, włoścyczna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **śmietana** 12%, przyprawy.
- Pyzy ziemniaczane z mięsem i okrasą 150g
Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jajko**, mięso wieprzowe, cebula, przyprawy
- Kapusta kiszona zasmażana 100g
Składniki: kapusta kiszona, masło przyprawy, mąka **pszenna**
- Lemoniada 150ml

PODWIECZOREK
41 KCAL

- Śliwka 70g

WTOREK 23.06.2026

ŚNIADANIE
416 KCAL

- Pieczywo mieszane/ bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, pasta z **jajek** i szynki 40g, papryka czerwona, ogórek świeży
Składniki: **jajko**, szynka konserwowa (mięso wieprzowe z szynki 80%, żelatyna wieprzowa, woda, sól), majonez (żółtko **jaja**, musztarda (**gorczyca**))

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)
570 KCAL

- **Mleko** 150ml
- Zupa barszcz biały 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoścyczna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), mąka **pszenna**, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, **śmietana** 12%, przyprawy
- Kotlet mielony wieprzowy 80g z ziemniakami 100g
Składniki: topatka wieprzowa, bułka tarta **pszenna**, **jajko**, olej, przyprawy

PODWIECZOREK
75 KCAL

- Surówka z buraczków 100g
Składniki: buraki, cebula, olej przyprawy
- **Kompot** wieloowocowy
Składniki: czerwona porzeczką, agrest, aronia, truskawka, śliwka
- **Jabłko** 70g

ŚRODA 24.06.2026

ŚNIADANIE
250 KCAL

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)
520 KCAL

PODWIECZOREK
63 KCAL

CZWARTEK 25.06.2026

ŚNIADANIE
300 KCAL

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)
580 KCAL

PODWIECZOREK
200 KCAL

PIĄTEK 26.06.2026

ŚNIADANIE
390 KCAL

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)
545 KCAL

PODWIECZOREK
45 KCAL

- **Pieczywo mieszane / bułka pszenna (gluten) 50g z masłem 10g, polędwica drobiowa 40g, papryka, pomidor, sałata**
Składniki: polędwica (mięso 89%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, wzmacniacz smaku, przyprawy, substancje konserwujące; może zawierać **gorczycę i pochodne mleka**)
 - **Herbata z cytryną 150ml**
 - **Zupa węgierska 250 ml**
Składniki: woda, mięso z łopatki wieprzowej, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), papryka czerwona, pieczarki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, przyprawy
 - **Naleśniki mix (z serem, dżemem truskawkowym) 180g z sosem jogurtowo – waniliowym 70g**
Składniki: mleko, mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, truskawki.
 - **Woda 150ml**
 - **Chrupki kukurydziane bananowe 15g**
Składniki: kasza kukurydziana 73%, cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, pure bananowe 3%, sól morską. Produkt może zawierać **soję, gluten, mleko, orzeszki arachidowe oraz inne orzechy**
 - **Chleb pełnoziarnisty/ bułka pszenna (gluten) 50g, z masłem 10 g, Jajecznicą ze szczypiorkiem 50g, rzodkiewka, pomidor**
Składniki: jajka, masło, szczypior
 - **Herbata z żurawiny 150ml**
 - **Zupa ryżowa 250 ml**
Składniki: woda, wywar mięsny (drobiowy) włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, ryż, nać pietruszki, przyprawy.
 - **Gulasz z szynki z warzywami 150g, kluski śląskie 100g**
Składniki: szynka wieprzowa, brokuł, marchew, fasola szparagowa, kalafior, przyprawy, olej, kluski: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jajka**
 - **Ogórek konserwowy 100g**
 - **Kompot wieloowocowy 150ml**
Składniki: czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka
 - **Ciastka z morelą bez dodatku cukru 50g**
Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka żytnia, mąka jęczmienna, płatki owsiane, płatki orkiszowe, substancja słodząca, morela
- **Bułka pszenna (gluten) 50g, masło 10g, Płatki owsiane na mleku 150 ml, dżem truskawkowy 10g**
Składniki: pełne ziarna **owsa**, mleko, truskawka, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, substancje zagęszczające: guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy
 - **Herbata z lipy 150ml**
 - **Zupa pomidorowa z makaronem 250ml**
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, śmietana 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), przyprawy
Składniki makaron: mąka **pszenna**, **jajka**, przyprawy
 - **Filet rybny w chrupiącej panierce 90 g z ziemniakami 100g**
Składniki: ziemniaki, ryba **miruna**, bułka tarta **pszenna**, **jajko**, przyprawy, olej rzepakowy
 - **Surówka z koperkiem 100g**
Składniki: kapusta biała, marchew, por, koperek, sos majonezowy
 - **Lemoniada 150ml**
 - **Suszona chipsy jabłkowe 12g**