



📅 22.06.2026 **Poniedziałek**

## Śniadanie

## Śniadanie II

**Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (z mleka)**

**Wafle ryżowe**

## Obiad

**Zupa grochowa z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kielbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

**Racuchy drożdżowe z dżemem i cukrem pudrem**

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, jaja kurze całe, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

📅 23.06.2026 **Wtorek**

## Śniadanie

**Zupa mleczna z owsianymi płatkami**

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

**Chleb pszenny**

**Masło ekstra (z mleka)**

**Ser gouda tłusty (z mleka)**

**Ogórek**

**Pomidor**

**Rukola**

## Śniadanie II

**Banan**

**Baton musli z żurawiną i migdałami**

Składniki: jaja kurze całe, płatki owsiane, żurawina suszona, migdały, olej rzepakowy, miód pszczeli, siemię lniane

## Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem**

Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Schab w sosie własnym**

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

**Ziemniaki, młode**

**Sałatka z buraczków**

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, cytryna, sól biała, pieprz

**Kompot śliwkowy**

Składniki: woda, śliwki

Jadłospis 22.06.2026 - 26.06.2026

📅 24.06.2026 **Środa**

## Śniadanie

**Kakao z mlekiem**

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

**Chleb pszenno-żytni**

**Masło ekstra (z mleka)**

**Paszтет z suszonymi pomidorami (pszenica, soja, seler)**

**Serek śmietankowy (z mleka)**

**Sałata lodowa**

**Papryka czerwona**

**Konfitura malinowa**

## Śniadanie II

**Rogal z wiśnią (pszenica, jaja, mleko)**

**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu**

## Obiad

**Kapuśniak z kiszzonej kapusty**

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

**Ryż zapiekany z jabłkami**

Składniki: ryż biały, jabłko, śmietana 18% (z mleka), jogurt grecki (z mleka), cukier trzcinowy

**Polewa truskawkowa**

Składniki: truskawki, mrożone, jogurt grecki (z mleka), cukier trzcinowy

**Kompot porzeczkowy**

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone

📅 25.06.2026 **Czwartek**

## Śniadanie

**Herbata malinowa**

**Chleb pszenny**

**Masło ekstra (z mleka)**

**Parówki z kurczaka (pszenica, jaja, soja, mleko, orzechy, seler, gorczyca, sezam)**

**Ketchup**

**Rzodkiewka**

**Pomidor**

**Roszonka**

## Śniadanie II

**Płatki owsiane na gęsto z rodzynkami i żurawiną, polewa waniliowa**

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane, jogurt grecki (z mleka), cukier, rodzynki, suszone, żurawina suszona, cukier z prawdziwą wanilią

## Obiad

**Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, kielbasa biała parzona, ziemniaki, zakwas na żurek (żyto), marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, agrest

**Zapiekanka makaronowa z sosem mięsno - pomidorowym**

Składniki: makaron pełnoziarnisty (pszenica), szynka wieprzowa, gotowana, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (z mleka), marchew, śmietana 12% (z mleka), cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

**Surówka z młodej kapusty i marchewki**

Składniki: kapusta biała, marchew, olej rzepakowy

**Kompot wieloowocowy**

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

📅 26.06.2026 **Piątek**

## Śniadanie

**Kawa zbożowa (żyto, jęczmień)**

**Chleb pszenno-żytni**

**Masło ekstra (z mleka)**

**Jajko gotowane z majonezem**

Składniki: jaja kurze całe, majonez (jaja, gorczyca), pieprz

**Serek śmietankowy (z mleka)**

**Sałatka z ogórka zielonego ze szczypiorkiem**

Składniki: ogórek, szczypiorek, por, olej rzepakowy

## Śniadanie II

**Bułka grahamka z serem żółtym i sałata lodową**

Składniki: bułki pszenne grahamki, ser gouda tłusty (z mleka), masło ekstra (z mleka), sałata

**Mus owocowy**

## Obiad

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

## Kolacja

### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

### Chleb wieloziarnisty

#### Masło ekstra (z mleka)

### Schab pieczony

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy

### Serek ziołowy (z mleka)

### Sałata lodowa z oliwą i słończnikiem

Składniki: lodowa sałata, słończnik, nasiona, oliwa

### Papryka czerwona

## Kolacja

### Herbata miętowa

### Chleb pełnoziarnisty z żyta

#### Masło ekstra (z mleka)

### Szynka konserwowa

### Sałatka z ogórka kiszzonego z warzywami

Składniki: ogórek kiszony, por, olej rzepakowy

### Potrawy przygotowywane są w piecu

### konwekcyjno - parowym

## Kolacja

### Sok wieloowocowy 100%

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

### Chleb pszenno-żytni, słończnikowy

#### Kiełbasa śląska z ogniska

### Ketchup

### Sałatka grecka

Składniki: ogórek, sałata lodowa, papryka czerwona, papryka żółta, papryka zielona, pomidorki koktajlowe, ser typu "feta" (z mleka), oliwki czarne, marynowane, konserwowe, olej rzepakowy, cebula czerwona, cytryna, sól biała, pieprz

## Kolacja

### Herbata truskawkowa

### Chleb wieloziarnisty

#### Masło ekstra (z mleka)

### Sałatka z tuńczykiem, ryżem i kukurydzą

Składniki: tuńczyk w oleju (ryba), jaja kurze całe, ryż biały, kukurydza, konserwowa, majonez (jaja, gorczyca)

### Serek topiony TYLŻYCKI (z mleka)

### Ogórek

## Kolacja