

 27.07.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku 180 ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Kanapka z sałatką z tuńczyka i kukurydzy z ogórkiem kiszonym 75 g
g
Składniki: 35 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), 10 g ryż biały, gotowany, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g kukurydza, konserwowa, 5 g ogórek kiszony, 2 g majonez (**jaja, gorczyca**), 2 g szczypiorek

Śniadanie II

Jogurt naturalny z borówkami 120 g
Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 20 g borówki

Obiad

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i kalafiozem 250 ml
Składniki: 150 ml woda, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g groszek zielony, mrożony, 15 g kalafior, mrożony, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 9 g koperek, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy

Chleb pszenno-żytni 10 g

Chleb pszenny graham 10 g

Makaron penne z kurczakiem w sosie brokułowo-śmietanowym 220 g
g
Składniki: 50 g brokuły, mrożone, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g ser gouda tłusty (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

Kompot z czerwonej porzeczki 200 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 ml porzeczka czerwona, 5 g cukier

 28.07.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **jęczmienne**

Bułka grahamka z serkiem śmietankowym 70 g
Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 20 g serek śmietankowy (z **mleka**), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Szczypiorek 5 g

Rzodkiewka 5 g

Śniadanie II

Brzoskwinia 150 g

Chrupki kukurydziane 20 g

Obiad

Krupnik ryżowy 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Stek wieprzowy z cebulką 75 g
Składniki: 70 g wieprzowina łopatką, 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki z koperkiem 120 g
Składniki: 150 g ziemniaki, 3 g koperek, 0 g sól biała

Mizeria ze śmietaną 90 g
Składniki: 100 g ogórek, 17 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g cytryna

Kompot owocowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

 29.07.2026

Środa

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki ryżowe

Kiełbaski wieprzowe na ciepło z ketchupem 60 g
Składniki: 60 g parówki wieprzowe

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem 60 g
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Budyń waniliowy z sosem jagodowym 150 g
Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 25 g jagody mrożone, 16 g cukier, 10 g budyń w proszku

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 250 g
Składniki: 180 ml woda, 65 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 10 g

Chleb pszenny graham 10 g

Placki ziemniaczane pieczone ze śmietaną 200 g
Składniki: 150 g ziemniaki, późne, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 8 g cukier, 6 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Banan 100 g

Kompot agrestowy 200 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g agrest, 5 g cukier

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

 30.07.2026

Czwartek

Śniadanie

Bawarka 180 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 ml herbata czarna

Rogal z masłem i dżemem 60 g
Składniki: 40 g bułki i rogale **pszenne** maślane (**jaja**), 4 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g dżem wiśniowy, niskosłodzony

Śniadanie II

Arbuz 150 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kiełbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 5 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Chleb pszenno-żytni 10 g

Chleb pszenny graham 10 g

Klopsy z dorsza w sosie koperkowym 80 g
Składniki: 65 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 40 ml woda, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** zwykłe, 4 g cebula, 4 g koperek

Kasza pęczak na sypko 250 g
Składniki: 200 ml woda, 100 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 110 g
Składniki: 110 g kapusta pekińska, 25 g papryka czerwona, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, 5 g kukurydza, konserwowa, 3 g majonez (**jaja, gorczyca**), 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot wieloowocowy 200 ml
Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

 31.07.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Kanapka z szynką wieprzową i sałatką 55 g
Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g sałata

Śniadanie II

Szarlotka z cynamonem 100 g
Składniki: 50 g jabłko, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 19 g **jaja** kurze całe, 8 g cukier, 6 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 6 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g cukier z prawdziwą wanilią, 0.63 g proszek do pieczenia (**pszenica**), 0.13 g cynamon

Obiad

Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 250 ml
Składniki: 84 g ziemniaki, późne, 42 g burak, 20 g marchew, 16 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g kurczak, tuszka, 8 g pietruszka, korzeń, 8 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki

Chleb pszenno-żytni 10 g

Chleb pszenny graham 10 g

Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 180 g
Składniki: 50 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g brzoskwinia w syropie, 30 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g cukier, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Lemoniada cytrynowa 180 ml
Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna, 3 g cukier