

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 13.07.2026 do 17.07.2026 r.	2
Poniedziałek 13.07.2026	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 14.07.2026	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 15.07.2026	5
Śniadanie	5
Pierwsze danie:	5
Drugie danie:	6
Czwartek 16.07.2026	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	7
Drugie danie:	7
Piątek 17.07.2026	8
Śniadanie:	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Legenda (objaśnienia):	10

Jadłospis obowiązujący od 13.07.2026 do 17.06.2026 r.

Poniedziałek 13.07.2026

Śniadanie

Bułka z jajkiem, szczypiorkiem i rzodkiewką, kabanos,
Kakao

Składniki:

- Bułka (**gluten pszenny**), (masło (**mleko i jego przetwory**), **jajko**, rzodkiewka, szczypiorek, kabanos
- Kaka(**mleko**), cukier, kakao

Pierwsze danie:

Rosół z makaronem

Gofry ze świeżymi owocami i bitą śmietaną(wypiek własny)

Cytrynada

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, kurczak, makaron(**jajko, gluten pszenny**), przyprawy
- Gofry(**jajko**, mąka-**gluten pszenny, mleko**), cukier, nektarynki, borówki, bita śmietana (**mleko i jego przetwory**)
- Cytrynada(pomarańcze, cytryny, cukier, woda)

Drugie danie:

Nuggetsy z kurczaka

Surówka colesław

Ziemniaki młode z koperkiem

Kompot z czarnej porzeczki

Składniki:

- Nuggetsy(filet z kurczaka, olej, płatki kukurydziane, mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jajka**, przyprawy
- Surówka(kapusta młoda, majonez(**jajka**, **gorczyca**), przyprawy
- Ziemniaki z koperkiem

Kompot z czarnej porzeczki

Składniki:

- czarna porzeczka, cukier, woda

Wtorek 14.07.2026

Śniadanie:

Pasta mięsna, papryka kolorowa

Pieczywo mieszane* z masłem

Kawa mleczna

Składniki:

- Pasta mięsna(kurczak, musztarda, **gorczyca**), papryka kolorowa
- Pieczywo(**gluten pszenny, gluten żytni**), masło(**mleko i jego przetwory**)
- Kawa mleczna(**mleko, gluten żytni, gluten jęczmienny**), cukier

Pierwsze danie:

Kapuśniak z młodej kapusty zakwaszany pomidorami

Nektarynka

Składniki:

- Zupa(marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, ziemniaki, kapusta, kurczak, pomidory, śmietana (**mleko i jego przetwory**), przyprawy
- Nektarynka

Drugie danie:

Pierogi z serem, cebulką i masłem

Kompot wieloowocowy

Arbuz

Składniki:

- Pierogi(mąka pszenna (**gluten pszenny, jajka**), ser biały(**mleko i jego przetwory**), ziemniaki, cebulka, masło(**mleko i jego przetwory**), przyprawy
- Arbuz
- Kompot(owoce mieszane, cukier, woda)

Środa 15.07.2026

Śniadanie

Pancakes z dżemem

Kakao

Melon, arbuz

Składniki:

- Pancakes-mąka pszenna (**gluten pszenny, jajka, mleko**, jogurt(**mleko i jego przetwory**), cukier, soda, proszek do pieczenia, masło(**mleko i jego przetwory**), dżem
- Kakao(**mleko**), kakao, cukier
- Melon, arbuz

Pierwsze danie:

Zupa jarzynowa

Deser jogurtowy z nasionami chia, kiwi, bananem i borówkami

Składniki:

- Zupa (marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, ziemniaki, kurczak, kalafior, kalarepa, brokuł, śmietana (**mleko i jego przetwory**), przyprawy
- Deser- jogurt(**mleko i jego przetwory**), nasiona chia, banan, kiwi, borówka

Drugie danie:

Gulasz wieprzowy z makaronem

Surówka z selera naciowego z żurawiną

Kompot truskawkowy

Składniki:

- Sos(mięso wieprzowe, mąka pszenna(**gluten pszenny**), olej, cebulka, przyprawy, makaron(**gluten pszenny, jajka**)
- Surówka(seler naciowy, żurawina, majonez(**jajka, gorczyca**), przyprawy
- Kompot(truskawki, cukier, woda)

Czwartek 16.07.2026

Śniadanie

Kiełbaska koktajlowa, ketchup

Pieczywo mieszane* z masłem, pomidorem i ogórkiem

Kawa mleczna

Herbata z cytryną

Składniki:

- Kiełbaska, ketchup
- Pieczywo(**gluten pszenny, gluten żytni**), masło(**mleko i jego przetwory**)
pomidor, ogórek
- Kawa mleczna(**mleko, gluten żytni, gluten jęczmienny**), cukier

- Herbata, cytryna, cukier, woda

Pierwsze danie:

Barszcz czerwony

Ciasto owocowa fantazja z mascapone, truskawkami(wyrób własny)

Cytrynada z miętą

Składniki:

- Zupa(marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, ziemniaki, kurczak, buraki śmietana(**mleko i jego przetwory**), koncentrat pomidorowy, przyprawy
- Ciasto- biszkyt(**gluten pszenny, jajka**),mascapone(**mleko i jego przetwory**), śmietana 30%(**mleko i jego przetwory**), cukier, galaretka owocowa, truskawki
- Cytrynada(cytryna, liście mięty, cukier, woda)

Drugie danie:

Bigos z młodej kapusty z mięsem

Ziemniaki młode z koperkiem

Brzoskwinia

Kompot jabłkowy

Składniki:

- Bigos(łopatka, kielbasa, cebula, kapusta, olej, koncentrat pomidorowy, przypraw
- Ziemniaki młode z koperkiem
- Brzoskwinia
- Kompot(jabłka, cukier, woda)

Piątek 17.07.2026

Śniadanie:

Salatka makaronowa z szynką, ogórkiem, kukurydzą i koperkiem

Bułka z masłem

Kakao

Składniki:

- Salatka(makaron **gluten pszenny, jajka**), ogórek, kukurydza, szynka, koperek, majonez (**jajka, gorczyca**), przyprawy
- Bułka(**gluten pszenny**), masło (**mleko i jego przetwory**)
- Kakao(**mleko**, kakao, cukier)

Pierwsze danie:

Grochówka na wędzonce

Deser lodowy z malinami, borówkami, tartą czekoladą i talarkiem sezamowym

Składniki:

- Groch, marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, kości wędzone, ziemniaki, przyprawy
- Lody(**mleko i jego przetwory**), borówki, maliny, czekolada(**mleko i jego przetwory**), talarki(**gluten pszenny, sezam**)

Drugie danie:

Filet z dorsza w sezamie

Fasolka szparagowa

Ziemniaki młode z koperkiem

Kompot z czarnej porzeczki

Składniki:

- Filet z dorsza (**ryba**, **jajka**, **sezam**), olej, przyprawy
- Fasolka szparagowa
- Ziemniaki z koperkiem
- Kompot(czarna porzeczka, cukier, woda)

Legenda (objaśnienia):

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone na czerwono i wytłuszczonym drukiem.