

13.07.2026

Poniedziałek

### Śniadanie

#### Kanapka z szynką wieprzową i sałatą

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**), sałata

#### Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

#### Płatki ryżowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

### Śniadanie II

#### Banan

#### Budyń waniliowy

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (z **mleka**)

#### Orzechy włoskie

### Zupa

#### Zupa wielowarzywna

Składniki: woda, marchew, kalafior, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

#### Łazanki z kapustą kiszoną

Składniki: kapusta kiszona, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, olej rzepakowy, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

14.07.2026

Wtorek

### Śniadanie

#### Kanapka z serem i pomidorem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (z **mleka**), pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

#### Roszonka

#### Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

#### Herbata owoce lasu, bez cukru

Składniki: woda, herbata owoce lasu

### Śniadanie II

#### Nektarynka

#### Chrupki kukurydziane

### Zupa

#### Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

#### Kluski leniwe z jogurtem naturalnym i cynamonem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **jaja** kurze całe, cukier, cynamon, cukier z prawdziwą wanilią

#### Sos malinowy

Składniki: maliny, mrożone, cukier, cytryna

#### Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

#### Kompot śliwkowy

Składniki: śliwki, cukier

15.07.2026

Środa

### Śniadanie

#### Bułka maślana z dżemem

Składniki: bułka maślana (**pszenica**), dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, masło śmietankowe (z **mleka**)

#### Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

#### Kakao

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

#### Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

### Śniadanie II

#### Koktajl truskawkowy na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cukier

### Zupa

#### Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

#### Gulasz wołowy z warzywami

Składniki: papryka czerwona, wołowina polędwica, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), olej rzepakowy, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, natka pietruszki

#### Kasza bulgur (pszenica)

#### Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

#### Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

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

16.07.2026

Czwartek

### Śniadanie

#### Kanapka z serkiem śmietankowym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, serek śmietankowy (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

#### Rzodkiewka

#### Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

#### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

### Śniadanie II

#### Ananas

#### Śliwki

#### Awokado

### Zupa

#### Krem z marchewki z grzankami

Składniki: woda, marchew, ziemniaki, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, chleb **pszenno-żytni**, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

#### Pulpety z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Sos pieczarkowy

Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz

#### Kasza kuskus (pszenica)

#### Surówka z młodej kapusty z koperkiem

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy

#### Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

17.07.2026

Piątek

### Śniadanie

#### Jajko w sosie jogurtowo-majonezowym

Składniki: **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**), sól biała, pieprz

#### Bułka z mozzarellą i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), ser mozzarella (z **mleka**), pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

#### Szczypiorek

#### Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

#### Herbata z róży

Składniki: woda, cukier, herbata z róży

### Śniadanie II

#### Gruszka

#### Biszkopty lady fingers (pszenica, jaja)

### Zupa

#### Zupa koperkowa z lanymi kluskami

Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

#### Ryba po grecku

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, por, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

#### Ziemniaki z masłem i koperkiem

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), koperek

#### Ogórek małosolny

#### Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta



20.07.2026

Poniedziałek

### Śniadanie

#### Kanapka z twarogiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

#### Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

#### Szczypiorek

#### Kasza manna na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna ( **pszenica**)

#### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

### Śniadanie II

#### Arbuz

### Zupa

#### Zupa grochowa z ziemniakami

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

### II danie

#### Makaron neapolitański

Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidory w puszcze krojone, cebula, ser mozzarella (z **mleka**), czosnek, oliwa, bazyliia świeża

#### Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier



21.07.2026

Wtorek

### Śniadanie

#### Kiełbaski cienkie pieczone

Składniki: kiełbasa delikatesowa z kurczaka, keczup

#### Bułka z masłem i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

#### Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa ( **żyto**, **jęczmień**)

#### Herbata z melisy

Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

### Śniadanie II

#### Kisiel truskawkowy do picia

Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana

#### Śliwki

### Zupa

#### Zupa pomidorowa

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

### II danie

#### Racuchy z jabłkami

Składniki: jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanaka owocowa, mrożona, cukier



22.07.2026

Środa

### Śniadanie

#### Kanapka z serem z ogórkiem kiszonym

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser gouda tłusty (z **mleka**), ogórek kiszony, masło ekstra (z **mleka**)

#### Salata lodowa

#### Płatki jaglane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

#### Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

### Śniadanie II

#### Ananas

#### Orzechy włoskie

### Zupa

#### Krupnik z kaszą pęczak

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza**jęczmienna**, pęczak, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

#### Gołąbki w sosie pomidorowym

Składniki: kapusta włoska, wieprzowina szynka surowa, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, bułka tarta ( **pszenica**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por

#### Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

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



23.07.2026

Czwartek

### Śniadanie

#### Pasta z groszku i jajek

Składniki: groszek zielony, mrożony, **jaja** kurze całe, majonez (**jaja**, **gorczyca**), musztarda (**gorczyca**), szczypiorek, sól biała, pieprz

#### Papryka czerwona

#### Bułka pszenna z masłem

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (z **mleka**)

#### Płatki ryżowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

#### Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

### Śniadanie II

#### Taca owoców i warzyw

Składniki: banan, kalarepa, jabłko, ananas, marchew

### Zupa

#### Zupa botwinkowa z ziemniakami

Składniki: woda, botwinka, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, udo z kurczaka, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

### II danie

#### Pizza z szynką i serem mozzarella

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, szynka konserwowa, ser mozzarella (z **mleka**), przecier pomidorowy, woda, drożdże piekarskie, prasowane, cukier, olej rzepakowy, przyprawa ziołowa, sól biała, czosnek

#### Pomidorki koktajlowe

#### Lemoniada cytrynowa

Składniki: woda, cytryna, cukier



24.07.2026

Piątek

### Śniadanie

#### Bułka grahamka z szynką z kurczaka i papryką

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, papryka czerwona, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)

#### Roszonka

#### Kakao

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

#### Herbata rumiankowa

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

### Śniadanie II

#### Ciasto ucierane z rabarbarem

Składniki: rabarbar, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica**)

#### Kalarepa słupki

Składniki: kalarepa

### Zupa

#### Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

### II danie

#### Dorsz na parze

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

#### Sos czosnkowy

Składniki: śmietana 18% (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), czosnek, majonez (**jaja**, **gorczyca**)

#### Ryż biały, gotowany

#### Ogórek kiszony słupki

Składniki: ogórek kiszony

#### Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza