

📅 01.06.2026 **Poniedziałek****Śniadanie****Płatki jęczmienne na mleku**Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **jęczmienne****Bułka pszenna z szynką z kurczaka, sałatą i pomidorem malinowym**

Składniki: 30 g bułki kajzerki, 25 g pomidor, 20 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra, 5 g sałata

Herbata z cytryną

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II**Banan****Obiad****Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami**Składniki: 180 ml woda, 75 g kapusta biała, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g przecier pomidorowy, 10 g kiełbasa domowa, 3 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Chleb pszenno-żytni****Chleb pszenny graham****Pizza z szynką i serem mozzarella, pomidorki koktajlowe**Składniki: 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 37 g szynka konserwowa, 20 g pomidorki koktajlowe, 15 g ser mozzarella, 12 g przecier pomidorowy, 10 ml woda, 7 g drożdże piekarskie, prasowane, 6 g oliwa, 2 g cukier, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g sól biała, 1 g czosnek**Kompot wiśniowy**

Składniki: 150 ml woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g cukier

📅 02.06.2026 **Wtorek****Śniadanie****Zupa mleczna z makaronem**Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny**Kanapka z twarogiem i rzodkiewką**Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 25 g ser twarogowy półtłusty, 10 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra**Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: 180 ml woda, 5 g miód pszczeli, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II**Arbuz****Obiad****Zupa pomidorowa z ryżem**Składniki: 180 ml woda, 50 g passata pomidorowa, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18%, 4 g oliwa, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Chleb pszenny graham****Chleb pszenno-żytni****Kotlet schabowy**Składniki: 70 g wieprzowina schab surowy bez kości, 8 g bułka tarta, 8 g oliwa, 6 g **jaja** kurze całe**Ziemniaczki pieczone w ziołach.**

Składniki: 150 g ziemniaki, 5 g masło ekstra, 4 g oliwa, 0 g zioła prowansalskie, 0 g sól biała

Sałata masłowa ze śmietaną i rzodkiewką

Składniki: 46 g sałata, 15 g śmietana 18%, 4 g rzodkiewka, 4 g szczypiorek

Kompot z czerwonej porzeczki

Składniki: 150 ml woda, 45 ml porzeczka czerwona, 5 g cukier

📅 03.06.2026 **Środa****Śniadanie****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa**Kiełbaski wieprzowe na ciepło z ketchupem**

Składniki: 60 g parówki wieprzowe

Kanapka z masłem i pomidoremSkładniki: 40 g chleb **pszenny**, 20 g pomidor, 5 g masło ekstra**Śniadanie II****Jabłko****Bułka grahamka z serem i sałatą**Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki, 20 g ser gouda tłusty, 5 g masło ekstra, 3 g sałata**Obiad****Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem**Składniki: 125 g mąka **pszenna**, typ 450, 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 100 g jabłko, 35 g olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g drożdże piekarskie, prasowane, 6 g cukier, 5 g cukier puder**Mix warzyw w słupku**

Składniki: 40 g kalarepa, 40 g ogórek, 40 g marchew, 20 g rzodkiewka

Woda z cytryną

Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.**Dzień wolny**📅 05.06.2026 **Piątek****Śniadanie****Kanapka z masłem papryką i ogórkiem**Składniki: 40 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g papryka czerwona, 20 g ogórek, 5 g masło ekstra**Jajko sadzone**Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy**Herbata z cytryną**

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II**Jogurt naturalny z truskawkami**

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 40 g truskawki

Obiad**Krem z dyni**Składniki: 80 g dynia, 48 g ziemniaki, 48 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 40 ml woda, 32 g pomidory w puszcze krojone, 8 g cebula, 6 g masło ekstra, 4 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g kurkuma, 0 g imbir suszony mielony**Placki ziemniaczane pieczone ze śmietaną**Składniki: 150 g ziemniaki, późne, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g śmietana 18%, 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**Gruszka****Kompot agrestowy**

Składniki: 150 ml woda, 45 g agrest, 5 g cukier