

13.07.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **jęczmienne**
Kanapka z szynką wieprzową i papryką 65 g
Składniki: 40 g chleb **pszemno-żytni**, 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

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

Ogórek słupki 50 g
Składniki: 50 g ogórek

Śniadanie II

Arbuz 150 g

Obiad

Zupa gołąbkowa 280 ml
Składniki: 180 ml woda, 80 g kapusta włoska, 50 g passata pomidorowa, 45 g mięso mielone wieprzowo- wołowe, 20 g marchew, 16 g cebula, 12 g ryż biały, 6 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Chleb pszenno-żytni 10 g

Chleb pszenny graham 10 g

Makaron z truskawkami i serem 250 g

Składniki: 50 g truskawki, mrożone, 40 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 40 g makaron **pszenny** bezjeczny, 8 g cukier

Kompot wiśniowy 180 ml
Składniki: 150 ml woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

14.07.2026

Wtorek

Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem 180 ml
Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 80 ml woda, 5 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)
Rogal z masłem i dżemem 60 g
Składniki: 40 g bułki i rogale **pszenne** maslane (**jaja**), 4 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g dżem wiśniowy, niskosłodzony

Śniadanie II

Brzoskwinia "ufo" 150 g

Obiad

Zupa kalafiorowa 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g ziemniaki, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 100 g
Składniki: 50 g wieprzowina łopatką, 15 g bułki **pszenne** zwykłe, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g cebula, 7 g koncentrat pomidorowy, 30%, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy

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

Salata masłowa ze śmietaną 45 g
Składniki: 46 g sałata, 15 g śmietana 18% (z **mleka**)

Lemoniada 150 ml

15.07.2026

Środa

Śniadanie

Kakao bez cukru 180 ml
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek
Jajecznica 65 g
Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy
Kanapka z masłem i ogórkiem 50 g
Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny, 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Jogurt naturalny z wiśniami 140 g
Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g cukier

Obiad

Żurek z jajkiem na białej kielbasie 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g **jaja** kurze całe, 25 g kielbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (**żyto**), 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 10 g
Chleb pszenny graham 10 g
Leczo z kielbasą śląską 150 g
Składniki: 100 ml woda, 50 g papryka czerwona, 50 g pomidor, 35 g kielbasa śląska, 30 g cukinia, 25 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g skrobia ziemniaczana, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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

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

16.07.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki ryżowe
Pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka 20 g
Składniki: 15 g ciecierzycza konserwowa, 6 g burak, 1 g czosnek, 1 g sok ze świeżej cytryny, 0 g sól biała, 0 g pieprz
Bułka grahamka z masłem 35 g
Składniki: 35 g bułki **pszenne** grahamki, 5 g masło ekstra (z **mleka**)
Pomidor 10 g

Śniadanie II

Tosty z serem i ketchupem 80 g
Składniki: 40 ml pieczywo tostowe **pszenne (soja)**, 20 g ser edamski tłusty (z **mleka**)
Banan 100 g

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem 250 ml
Składniki: 180 ml woda, 40 g ryż biały, 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g szpinak, mrożony, 9 g śmietana 12% (z **mleka**), 1 g sól biała, 1 g pieprz
Kotlet mielony 75 g
Składniki: 70 g wieprzowina łopatką, 10 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g cebula, 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
Surówka z buraczków z cebulką 65 g

g
Składniki: 65 g burak, 20 g cebula, 6 g cytryna, 4 g olej rzepakowy

Woda z cytryną 180 ml
Składniki: 180 ml woda, 5 g cytryna

17.07.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 200 g
Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki jaglane
Kanapka z pastą z boczku i jajek z ogórkiem 30 g
Składniki: 25 g chleb **pszemno-żytni**, 20 g boczek wędzony bez kości, 15 g ogórek, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**)
Herbata z cytryną 180 ml
Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Śniadanie II

Kasza manna na mleku z sosem z czarnej porzeczeki. 150 g
Składniki: 120 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g porzeczeki czarne, mrożone, 10 g kasza manna (**pszenica**), 6 g cukier

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 kielbasa 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 pszenny graham 10 g
Chleb pszenno-żytni 10 g
Dorsz na parze w sosie ziołowo-cytrynowym 120 g

Składniki: 70 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 40 ml woda, 5 g marchew, 5 g cytryna, 4 g pietruszka, korzeń, 3 g olej rzepakowy, 3 g **seler** korzeniowy, 2 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie

Ryż na sypko z warzywami 100 g
Składniki: 50 g ryż biały, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 0 g sól biała

Mizeria ze szczypiorkiem 90 g
Składniki: 100 g ogórek, 17 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g szczypiorek, 2 g koperek, 0 g cytryna

Kompot truskawkowy 200 ml
Składniki: 150 ml woda, 45 g truskawki, mrożone, 5 g cukier



 20.07.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g płatki **owsiane**

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 60 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 25 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 180 ml

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

Śniadanie II

Kisiel z jabłkiem 180 g

Składniki: 150 ml woda, 30 g jabłko, 7 g kisiel w proszku, 6 g cukier

Obiad

Zupa Rywalka z ziemniakami 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ogórek kiszony, 40 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g cebula, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g por, 3 g koncentrat pomidorowy, 30%

Chleb pszenno-żytni 10 g

Chleb pszenny graham 10 g

Bitki schabowe w sosie własnym 100 g

Składniki: 65 g wieprzowina schab surowy bez kości, 40 ml woda, 8 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana, gotowana 100 g

Ogórek małosolny 52 g

Kompot agrestowy 200 ml

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

 21.07.2026

Wtorek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku 180 ml

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

Bagietka pszenna z dżemem truskawkowym 50 g

Składniki: 35 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 10 g dżem truskawkowy, niskosłodzony, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Koktajl bananowy na kefirze 160 ml

Składniki: 120 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 50 g banan

Obiad

Krupnik z kaszy pęczak zabielały z pieczarkami 250 ml

Składniki: 70 g ziemniaki, 30 g marchew, 20 g pieczarki świeże, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 12 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek

Chleb pszenno-żytni 10 g

Chleb pszenny graham 5 g

Chleb żytni razowy 5 g

Makaron tagiatelle z sosem carbonara z szynką i boczkiem 300 g

Składniki: 50 g makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), 30 g szynka konserwowa, 30 g śmietana 12% (z **mleka**), 20 g cebula, 15 g boczek wędzony bez kości, 13 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pomidorki koktajlowe ze szczypiorkiem 85 g

Składniki: 83 g pomidorki koktajlowe, 3 g szczypiorek, 2 g olej rzepakowy, 1 g musztarda (**gorczyca**), 0 g cukier, 0 g cytryna

Lemoniada 150 ml

 22.07.2026

Środa

Śniadanie

Kakao bez cukru 180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek

Kanapka z pastą z tuńczyka i jajka 65 g

Składniki: 40 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g **jaja** kurze całe, 10 g **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g majonez (**jaja**, **gorczyca**), 2 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g szczypiorek, 2 g cytryna

Ogórek 10 g

Śniadanie II

Taca warzyw i owoców 2 100 g

Składniki: 30 g banan, 30 g jabłko, 30 g marchew, 0 g gruszka

Obiad

Zupa kalafiorowo- brokułowa z lanymi kluskami 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 21 g kalafior, mrożony, 21 g brokuły, mrożone, 15 g marchew, 13 g **jaja** kurze całe, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 10 g

Chleb pszenny graham 10 g

Kotlety z białej fasoli z ziemniakami 160 g

Składniki: 46 g ziemniaki, 20 g fasola biała, nasiona suche, 20 g cebula, 18 ml woda, 8 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Sos pieczarkowy 60 g

Składniki: 75 g pieczarki świeże, 20 ml woda, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g cebula, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Buraczki w słupku z rukolą. 60 g

Składniki: 60 g burak, 5 g rukola, 3 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała

Kompot truskawkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g truskawki, mrożone, 3 g cukier

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

 23.07.2026

Czwartek

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 200 g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 15 g ryż biały

Kanapka z szynką z indyka i pomidorem 65 g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni**, 20 g pomidor, 15 g szynka z indyka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 180 ml

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

Śniadanie II

Pieczone jabłko z żurawiną 150 g

Składniki: 150 g jabłko, 5 g żurawina suszona

Sos waniliowy 30 g

Składniki: 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g cukier

Obiad

Zupa ogórkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 12 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Chleb pszenno-żytni 10 g

Chleb pszenny graham 10 g

Chleb żytni razowy 5 g

Filet z kurczaka panierowany 85 g

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 12 g bułka tarta (**pszenica**), 8 g olej rzepakowy, 7 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki, młode 150 g

Kalafior z wody, z masłem i bułką tartą 110 g

Składniki: 155 g kalafior, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g bułka tarta (**pszenica**)

Kompot z czarnej porzeczki 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g porzeczki czarne, mrożone, 5 g cukier

 24.07.2026

Piątek

Śniadanie

Bawarka 180 ml

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

Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem 25 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 5 g ser edamski tłusty (z **mleka**), 4 g majonez (**jaja**, **gorczyca**), 2 g szczypiorek, 2 g musztarda (**gorczyca**)

Bułka z masłem i pomidorem 60 g

Składniki: 30 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 20 g pomidor, 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Śniadanie II

Śmietankowiec z galaretką i borówkami 80 g

Składniki: 34 g śmietanka 30% (z **mleka**), 23 ml woda, 7 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 5 g borówki, 1.13 g żelatyna, 1 g galaretka pomarańczowa, w proszku, 1 g galaretka cytrynowa, w proszku, 1 g galaretka truskawkowa, w proszku, 1 g galaretka agrestowa, w proszku, 0 g cukier z prawdziwą wanilią

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml

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% (z **mleka**), 3 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

Sola ciście tymiankowym 80 g

Składniki: 100 g **sola** świeża (**ryba**), 20 g **jaja** kurze całe, 15 g olej rzepakowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g tymianek

Ziemniaki, młode 150 g

Surówka z młodej kapusty z koperkiem 80 g

Składniki: 100 g kapusta biała, 5 g koperek, 2 g olej rzepakowy

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone, 3 g cukier

