

22.06.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydżiane 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb żytni razowy 20 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.
Masło ekstra (z mleka) 5 g
Jajecznica ze szczypiorkiem 30 g
Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 6 g szczypiorek, 2 g olej rzepakowy

Rzodkiewka 20 g
Herbata owocowa, bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Koktajl szpinakowo - bananowy 120 g
Składniki: 40 g banan, 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g szpinak, mrożony

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 250 ml
Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Spaghetti z mięsem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 200 g
Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy
Kompot śliwkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g śliwki

23.06.2026

Wtorek

Śniadanie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica) 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem 65 g
Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 7 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g szczypiorek
Mini marchewki gotowane 20 g
Składniki: 20 g mini marchewki
Herbata miętowa, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Biszkopty podłużne 10 g
Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, sól
Sok jabłkowy 100% 100 ml

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: 130 ml woda, 35 g brokuły, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g ryż biały, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 1 g czosnek

Obiad

Kotlet jajeczny 60 g
Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450
Ziemniaki z koperkiem 80 g
Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek
Sos paprykowy 30 g
Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana, 1 g pieprz
Kalafior 50 g
Kompot truskawkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g truskawki, mrożone

24.06.2026

Środa

Śniadanie

Kakao Deco Morreno 2 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml
Kanapka ze smalcem z fasoli 55 g
Składniki: 20 g chleb dyniowy (naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, skód **żytni**, sól), 15 g fasola biała, nasiona suche, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g jabłko, 1 g olej rzepakowy
Pomidor 20 g

Śniadanie II

Mus ananasowy 100 g
Składniki: 100 g ananas

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 200 g
Składniki: 140 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kalafior, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Ryż z jabłkami , soczewicą, malinami i sosem waniliowym 210 g
Składniki: 50 g jabłko, 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g ryż biały, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g maliny, mrożone, 5 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0 g cynamon
Kompot owocowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

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

25.06.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki orkiszowe (pszenica) 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml
Bułka pszenna z masłem 25 g
Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)
Pasta rybna z warzywami 30 g
Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 1 g pieprz

Ogórek 20 g
Herbata truskawkowa, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Ciasto drożdżowe z rabarbarem 40 g
Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g rabarbar, 8 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g **jaja** kurze całe, 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Posiłek

Krem z cukinii i batatów na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: 125 ml woda, 40 g cukinia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g bataty, 10 g kasza jaglana, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Kotlet wieprzowy mielony 40 g
Składniki: 30 g wieprzowina szynka surowa, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)
Sos warzywny 30 ml
Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g olej rzepakowy tłoczony na zimno
Ziemniaki, młode 80 g
Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki 60 g
Składniki: 35 g ogórek kiszony, 10 g pomidor, 10 g papryka czerwona, 2 g cebula, 1 g olej rzepakowy
Kompot porzeczkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g porzeczki czarne, mrożone

26.06.2026

Piątek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 20 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml
Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g
Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g masło ekstra (z **mleka**)
Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach 25 g
Składniki: 30 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g zioła prowansalskie

Papryka czerwona 20 g
Herbata żurawinowa 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Mus marchwiowo - dyniowy 100 g
Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml
Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej 120 g
Składniki: 40 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 0 g pieprz
Kompot malinowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g maliny, mrożone
Sos czosnkowy 30 g
Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g czosnek, 1 g pieprz
Marchewka z groszkiem na parze 50 g
Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)

Podwieczorek

Maliny 100 g

Podwieczorek

Brzoskwinia 100 g

Podwieczorek

Truskawki 100 g

Podwieczorek

Melon 100 g

Podwieczorek

Arbuz 100 g

Podwieczorek

Banan 100 g

Podwieczorek

Nektarynka 100 g

Podwieczorek

Arbuz 100 g

Podwieczorek

Truskawki 100 g

Podwieczorek

Maliny 100 g