

Intendent**pro**

Jadłospis **Jadłospis 11 2025/2026:**

📅 **08.06.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Bułka grahamka z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym

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

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kakao

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

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, makaron **pszenny** bezjajeczny, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak gotowany z ziemniakami i fasolką z masłem i prażoną bułką tartą

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, kurczak, tuszka, fasola szparagowa, gotowana w wodzie, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, bułka tarta (**pszenica**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułki i rogalce pszenne maślane

Banany, suszone

Kawa zbożowa na mleku

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

📅 **09.06.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło ekstra (z mleka)

Paszтет

Ogórek kiszony

Płatki kukurydziane na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Chipsy gruszkowe

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem

Składniki: marchew, karczec wieprzowy bez kości, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, ryż biały, **seler** korzeniowy, koperek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kopytka

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy

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

Chrupki kukurydziane

Kiwi

Herbata truskawkowa

📅 **10.06.2026** **Środa**

Śniadanie

Bułka kukurydziana (pszenica)

Szynka kanapkowa

Pomidor

Salata

Masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki ryżowe na mleku

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

Jabłko

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Salata z sosem vinegret

Składniki: salata, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, pieprz, koperek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kiełbasa śląska

Chleb żytni jasny

Mieszanka studencka (orzechy)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

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

📅 **11.06.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Bułka żytnia

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Masło ekstra (z mleka)

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kasza manna na mleku

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

Gruszka

Obiad

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

Kasza gryczana, gotowana

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina fopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy

Kapusta czerwona

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chałka z dżemem wiśniowym

Składniki: chałki **pszenne**, dżem wiśniowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne**, masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owoce lasu

📅 **12.06.2026** **Piątek**

Śniadanie

Chleb żytni jasny

Masło ekstra (z mleka)

Pasta z awokado

Składniki: awokado, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Papryka czerwona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki jęczmienne na mleku

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

Banan

Obiad

Zupa serowa z makaronem

Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, serek śmietankowy (z **mleka**), śmietana 12% (z **mleka**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczony filet z dorsza

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim

Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt grecki (z **mleka**), kukurydza, mrożona, cebula, koperek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone, cukier

Wafle wielozbożowe

Żurawina suszona

📅 15.06.2026 Poniedziałek**Śniadanie****Chleb pełnoziarnisty z żyta****Polędwica sopocka****Salata****Rzodkiewka****Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Owsianka na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane****Jabłko****Obiad****Krupnik z kaszą jęczmienną**Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Naleśniki z serem (pszenica, jajka, mleko)****Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek**Bułka grahamka z serem i ogórkiem kiszonym**Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tłusty (z **mleka**), ogórek kiszony, masło ekstra (z **mleka**)**Salata****Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier**Chipsy gruszkowe****📅 16.06.2026 Wtorek****Śniadanie****Chleb żytni jasny****Jaja kurze całe****Masło ekstra (z mleka)****Ketchup****Kasza manna na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)**Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Gruszka**Obiad****Zupa grochowa z ziemniakami**

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

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, przecier pomidorowy, cebula, ananas, plastry w syropie, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek**Ciasto drożdżowe**Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, drożdże piekarskie, prasowane**Kakao**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier**Rodzynki, suszone****📅 17.06.2026 Środa****Śniadanie****Chleb żytni jasny****Twarożek ze szczypiorkiem**Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek**Masło ekstra (z mleka)****Ogórek****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)**Obiad****Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z makaronem**Składniki: woda, pomidor, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki z koperkiem**Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz**Mizeria z jogurtem naturalnym**Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek**Salatka owocowa**Składniki: pomarańcza, jabłko, winogrona bez pestek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), **orzechy laskowe**Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.**📅 18.06.2026 Czwartek****Śniadanie****Bułka kukurydziana (pszenica)****Kielbasa śniadaniowa**

Składniki: kielbasa śląska

Ketchup**Masło ekstra (z mleka)****Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Owsianka na mlekuSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane****Dynia, pestki, łuskane****Obiad****Zupa kalafiorowa**Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym**Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, ser gouda tłusty (z **mleka**)**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek**Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka)****Wafle wielozbożowe****Banany, suszone****📅 19.06.2026 Piątek****Śniadanie****Bułka grahamka z masłem**Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)**Serek topiony Hochland****Pomidor****Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Pomarańcza**Obiad****Zupa owocowa zimowa z makaronem i jogurtem greckim**Składniki: jogurt grecki (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, winie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, cukier**Kotlet mielony z miruny panierowany**Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), szczypiorek, mąka **pszenna**, typ 450**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek**Ciasto marchewkowe**Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier**Herbata malinowa**

📅 **22.06.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Bułka żytnia

Szynka konserwowa

Masło ekstra (z mleka)

Salata

Papryka czerwona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki ryżowe na mleku

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

Banan

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotleciki z jajka

Składniki: **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, szczypiorek, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, natka pietruszki, pieprz, sól biała

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny mango

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), mango

Granola czekoladowa

📅 **23.06.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło ekstra (z mleka)

Polędwica sopocka

Pomidor

Kasza manna na mleku

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

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Gruszka

Obiad

Zupa jarzynowa z dużą ilością marchewki z grzankami razowymi

Składniki: mieszanka warzywna mrożona, marchew, mrożona, karczek wieprzowy bez kości, marchew, bułki **pszenne** grahamki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Kluski śląskie (jajka)

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chleb żytni jasny

Paszтет

Ogórek kiszony

Kawa zbożowa na mleku

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

📅 **24.06.2026** **Środa**

Śniadanie

Bułka grahamka z serem i pomidorem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tusty (z **mleka**), pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Salata

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki kukurydziane na mleku

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

Banan

Obiad

Zupa serowa z makaronem

Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, serek śmietankowy (z **mleka**), śmietana 12% (z **mleka**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki, gotowane w wodzie

Buraki, gotowane w wodzie

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Kakao

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

Banany, suszone

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

📅 **25.06.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Chleb żytni jasny

Masło ekstra (z mleka)

Parówki z szynki (gorczyca)

Ketchup

Płatki jaglane na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Mandarynki

Obiad

Żurek z jajkiem i ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z serem (pszenica, jajka, mleko)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Dżem brzoskwiniowy,

niskosłodzony

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Kawa zbożowa na mleku

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

📅 **26.06.2026** **Piątek**

Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

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

Rzodkiewka

Pasta z jajka

Składniki: **jaja** kurze całe, śmietana 12% (z **mleka**), szczypiorek

Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kawa zbożowa na mleku

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

Żurawina suszona

Migdały płatki

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

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

Pieczony filet z dorsza

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Jogurt naturalny z jagodami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), jagody mrożone

Chrupki kukurydziane

📅 29.06.2026 **Poniedziałek****Śniadanie****Bułka żytnia****Polędwica sopocka****Masło ekstra (z mleka)****Rzodkiewka****Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki jaglane na mlekuSkładniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane**Chipsy truskawkowe****Obiad****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**Racuchy z jabłkami**Składniki: jabłko, mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek**Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka)****Granola czekoladowa****Banany, suszone****📅 30.06.2026** **Wtorek****Śniadanie****Bułka kukurydziana (pszenica)****Twarożek ze szczypiorkiem**Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mleko krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek**Pomidor****Masło ekstra (z mleka)****Herbata z cytryną**

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Jabłko**Obiad****Krupnik ryżowy**Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, ryż biały, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Podudzie z kurczaka ze skórą****Marchew, gotowana w wodzie****Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek**Kanapka z dżemem truskawkowym**Składniki: chleb pszenno-żytni, dżem truskawkowy, niskosłodzony, masło ekstra (z mleka)**Kakao**Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier**📅 01.07.2026** **Środa****Śniadanie****Chleb pszenno-żytni****Szynka z piersi kurczaka****Masło ekstra (z mleka)****Ogórek****Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki ryżowe na mlekuSkładniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe**Obiad****Barszcz czerwony z ziemniakami**Składniki: ziemniaki, burak, marchew, karczek wieprzowy bez kości, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietana 12% (z mleka), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy**Pierś z kurczaka w sosie koperkowym**Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 12% (z mleka), olej rzepakowy, cebula, koperek, bazylija suszona, oregano suszone, czosnek, tymianek, pieprz, sól biała**Makaron pełnoziarnisty (pszenica)****Warzywa gotowane na parze**

Składniki: mieszanka warzywna mrożona

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek**Deser mleczny, ryżowo-jabłkowy****Mieszanka studencka (orzechy)****Herbata owoce lasu**Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.**📅 02.07.2026** **Czwartek****Śniadanie****Kanapka z szynką wieprzową i sałatą**Składniki: chleb pszenno-żytni, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z mleka), sałata**Rzodkiewka****Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki ryżowe na mlekuSkładniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe**Banan****Obiad****Zupa fasolowa z ziemniakami**Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Schab duszony w sosie własnym**

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, cebula, olej rzepakowy

Kasza gryczana**Surówka z ogórka kiszonego**

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek**Budyń waniliowy z sosem jagodowym**Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, jagody mrożone, żółtko jaja kurzego, cukier, skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (z mleka)**Chrupki kukurydziane****📅 03.07.2026** **Piątek****Śniadanie****Kanapka z masłem i pomidorem**Składniki: chleb pszenny, pomidor, masło ekstra (z mleka)**Jajko sadzone**Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy**Herbata z cytryną i miodem**

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Banan**Obiad****Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z makaronem**Składniki: woda, pomidor, makaron pszenny bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Dorsz na parze**Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry, olej rzepakowy, sól biała, pieprz**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek**Bułki i rogalce pszenne maślane****Kawa zbożowa na mleku**Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto , jęczmień)**Gruszka**