

Spis treści

Jadłospis 13.07.2026 -17.07.2026	2
Poniedziałek 13.07.2026	2
Śniadanie:	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 14.07.2026	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 15.07.2026	6
Śniadanie:	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 16.07.2026	8
Śniadanie:	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 17.07.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11

Jadłospis 13.07-17.07.2026

Poniedziałek 13.07.2026

Śniadanie:

Składniki:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywa mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Pasztet zapiekany, talerz warzyw

Składniki:

- pasztet (**gluten pszenny, soja, mleko, gorczyca, seler**), ogórek kiszony, pomidor, kielki

Herbata z cytryną

Składniki:

- herbata zwykła, cytryna, dosładzane cukrem

Pierwsze danie:

Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki:

- marchewka, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, groch łuskany, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy

Jabłko

Składniki:

- owoc jabłko

Drugie danie:

Naleśniki z twarogiem waniliowym oraz musem owocowym

Składniki:

- mąka tortowa (**gluten pszenny**), mleko (**mleko**), jajka (**jaja**), olej, cukier, twaróg krajanka (**mleko i jego przetwory**), cukier waniliowy, dżem wiśniowy

Herbata rumiankowa

Składniki:

- koszyczki rumianku, dosłodzone cukrem

Wtorek 14.07.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**) , masło (**mleko i jego przetwory**)

Plastry białego sera, mix warzyw

Składniki:

- plastry białego sera (**mleko i jego przetwory**), ogórek zielony, rzodkiewka

Herbata

Składniki:

- herbata zwykła, dosładzane cukrem

Pierwsze danie:

Zupa jarzynowa z makaronem i natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, mieszanka 7-składnikowa mrożona (marchewka, kalafior, fasola szparagowa, por, groszek zielony, brukselka), makaron świderki (**gluten pszenny**), śmietana 12% (**mleko i jego przetwory**), natka pietruszki, przyprawy

Budyń czekoladowy

Składniki:

- mleko (**mleko**), mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, kakao

Drugie danie:

Gulasz wieprzowy, kasza jęczmienno-gryczana, burak czerwony z cebulką

Składniki:

- łopatka mielona, mąka tortowa (**gluten pszenny**), czosnek, olej, przyprawy, kasza jęczmienna (**gluten jęczmienny**), kasza gryczana, burak czerwony gotowany, cebula, ocet winny jabłkowy

Cytrynada

Składniki:

- cytryna, cukier

Środa 15.07.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Plastry żółtego sera, talerz warzyw

Składniki:

- ser żółty (**mleko i jego przetwory**), papryka, ogórek kiszony, kiełki

Herbata z cytryną

Składniki:

- herbata zwykła, cytryna, miód

Pierwsze danie:

Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami i natką pietruszki

Składniki;

- marchew, pietruszka korzeń, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, soczewica czerwona, natka pietruszki, ziemniaki, przyprawy

Wafel ryżowy

Składniki:

- ryż brązowy, dynia, słonecznik

Drugie danie:

Jajko sadzone, ziemniaki z koperkiem, mizeria ze szczypiorkiem

Składniki:

- jajko (**jaja**), olej, ziemniaki, koper, ogórek zielony, szczypiorek, jogurt naturalny (**mleko i jego przetwory**), przyprawy

Kompot z owoców sezonowych

Składniki:

- jabłko, gruszka, dosładzane cukrem

Czwartek 16.07.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**)

Mix pasty z rzodkiewki oraz szczypiorku, talerz warzyw

Składniki:

- serek śmietankowy (**mleko i jego przetwory**), rzodkiewka, szczypiorek, przyprawy, ogórek zielony, pomidor

Herbata

Składniki:

- herbata zwykła, dosładzane cukrem

Pierwsze danie:

Zupa krupnik z natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, kasza perlowa (**gluten jęczmienny**), ziemniaki, przyprawy

Napój waniliowy

Składniki:

maślanka (**mleko i jego przetwory**), cukier waniliowy, dosładzane cukrem

Drugie danie:

Filet drobiowy po chińsku, ryż paraboliczny

Składniki:

- filet drobiowy, olej, przyprawy, mieszanka chińska (soja, papryka, cebula, por, grzybki mun, pędy bambusa), ryż paraboliczny

Herbata owocowa

Składniki:

- suszone owoce (aronia, hibiskus, czarna porzeczka, jabłko, malina, truskawka), dosładzane cukrem

Piątek 17.07.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i dżemem

Składniki:

- pieczywo mieszane (**gluten pszenney, żytni, jęczmienny, owsiany, sezam, soja**), masło (**mleko i jego przetwory**), dżem wiśniowy

Kasza manna na mleku, warzywa do chrupania

Składniki:

- plastry

Herbata z cytryną

Składniki:

- kawa inka (**gluten jęczmienny, gluten żytni**), mleko (**mleko**), miód

Pierwsze danie:

Zupa ryżowa z natką pietruszki

Składniki:

- marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, porcja rosółowa, skrzydełka, ryż biały, natka pietruszki, przyprawy

Kisiel wiśniowy

Składniki

- wiśnia mrożona, mąka ziemniaczana, dosłodzone cukrem

Drugie danie:

Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą

Składniki:

- makaron łazankowy (**gluten pszenny**), olej, kapusta kiszona, cebula, kiełbasa śląska z kurczakiem, przyprawy

Mieszanka kompotowa

Składniki:

- mieszanka owocowa (truskawka, czerwona porzeczka, śliwka, wiśnia, aronia), dosładzane cukrem

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE

Legenda (objaśnienia):

1. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone pogrubionym drukiem i kolorem czerwonym