

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

PONIEDZIAŁEK (13.07.2026)

ŚNIADANIE: kawa **zbożowa** na **mleku** (200g), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, parówki z szynki (może zawierać: **soję, seler, gorczycę, mleko**), ketchup pomidorowy, serek kanapkowy śmietankowy (zawiera **mleko**), **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: arbuz (100g)

OBIAD: zupa włoska jarzynowa minestrone (250g – zawiera: **seler**; może zawierać: **jaja, mleko, soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (250g): naleśniki z dżemem i **twarogiem** (zawiera: **gluten, jaja, mleko**), woda (200g)

PODWIECZOREK: domowe monte z kaszy manny na **mleku** (150g – zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

WTOREK (14.07.2026)

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku (200g – może zawierać **soję**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, miód, **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: banan (90g)

OBIAD: zupa fasolowa (250g – zawiera: **seler, soję** może zawierać: **gluten, jaja, mleko** łącznie z **laktozą, gorczycę, orzeszki ziemne, dwutlenek siarki i siarczyny**)

II DANIE (270g): drobiowy kotlet pożarski z pieca (zawiera: **gluten, jaja, mleko**; może zawierać: **soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), ziemniaki, mizeria na **jogurcie** (może zawierać **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: budyń waniliowy na **mleku** (150g – zawiera gluten), chipsy **orkiszowe**

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

ŚRODA (15.07.2026)

ŚNIADANIE: kakao na **mleku** (200g), bułki **pszenne i graham** z **masłem**, pasta z kielbaski (zawiera **jaja, gorczycę**; może zawierać: **soję, mleko, seler**), **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: jabłko (100g)

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem (250g – zawiera **seler, mleko**; może zawierać: **jaja, soję, gluten, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (250g): zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (zawiera **gluten, mleko**; może zawierać **jaja, soję, gorczycę, seler**), woda (200g)

PODWIECZOREK: ciasto marchewkowe (50g – zawiera **gluten, jaja, mleko**; może zawierać **soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne i sezam**), **mleko**

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

CZWARTEK (16.07.2026)

ŚNIADANIE: zupa **mleczna** z makaronem (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, wędlina – krakowska parzona (zawiera **gluten**, może zawierać: **mleko, jaja, seler i gorczycę**), dżem 100% owoców, **ser** żółty ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: ogórek (90g)

OBIAD: zupa buraczkowa (250g – zawiera: **seler, mleko**; może zawierać: **jaja, soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (280g): bitki wieprzowe (zawiera: **gluten, mleko**, może zawierać: **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), kasza jęczmienna pęczak (zawiera **gluten**), surówka z **selera** na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: koktajl truskawkowy na **jogurcie** (150g – może zawierać **gluten**), chrupasy **zbożowo-ryżowe**

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

PIĄTEK (17.07.2026)

ŚNIADANIE: bawarka (200g – zawiera **mleko**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **jajko** z majonezem (zawiera **gorczycę**), serek topiony śmietankowy (zawiera **mleko**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: gruszka (110g)

OBIAD: krem z kalafiora (250g – zawiera: **seler**; może zawierać: **jaja, soję, mleko, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): filet z **łososia** z pieca (może zawierać: **mleko, jaja, gluten, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), ziemniaki, surówka z kapusty i ogórka z sosem winegret (może zawierać **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**)

PODWIECZOREK: makaron z truskawkami i **jogurtem** (150g – zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

* informujemy, że z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

PONIEDZIAŁEK (13.07.2026)

ŚNIADANIE: kawa **zbożowa** na **mleku** (200g), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, parówki z szynki (może zawierać: **soję, seler, gorczycę, mleko**), ketchup pomidorowy, serek kanapkowy śmietankowy (zawiera **mleko**), **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: arbuz (100g)

OBIAD: zupa włoska jarzynowa minestrone (250g – zawiera: **seler**; może zawierać: **jaja, mleko, soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (250g): naleśniki z dżemem i **twarogiem** (zawiera: **gluten, jaja, mleko**), woda (200g)

PODWIECZOREK: domowe monte z kaszy manny na **mleku** (150g – zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

WTOREK (14.07.2026)

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku (200g – może zawierać **soję**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, miód, **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: banan (90g)

OBIAD: zupa fasolowa (250g – zawiera: **seler, soję** może zawierać: **gluten, jaja, mleko** łącznie z **laktozą, gorczycę, orzeszki ziemne, dwutlenek siarki i siarczyny**)

II DANIE (270g): drobiowy kotlet pożarski z pieca (zawiera: **gluten, jaja, mleko**; może zawierać: **soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), ziemniaki, mizeria na **jogurcie** (może zawierać **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: budyń waniliowy na **mleku** (150g – zawiera gluten), chipsy **orkiszowe**

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

ŚRODA (15.07.2026)

ŚNIADANIE: kakao na **mleku** (200g), bułki **pszenne i graham** z **masłem**, pasta z kielbaski (zawiera **jaja, gorczycę**; może zawierać: **soję, mleko, seler**), **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: jabłko (100g)

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem (250g – zawiera **seler, mleko**; może zawierać: **jaja, soję, gluten, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (250g): zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (zawiera **gluten, mleko**; może zawierać **jaja, soję, gorczycę, seler**), woda (200g)

PODWIECZOREK: ciasto marchewkowe (50g – zawiera **gluten, jaja, mleko**; może zawierać **soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne i sezam**), **mleko**

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

CZWARTEK (16.07.2026)

ŚNIADANIE: zupa **mleczna** z makaronem (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, wędlina – krakowska parzona (zawiera **gluten**, może zawierać: **mleko, jaja, seler i gorczycę**), dżem 100% owoców, **ser** żółty ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: ogórek (90g)

OBIAD: zupa buraczkowa (250g – zawiera: **seler, mleko**; może zawierać: **jaja, soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (280g): bitki wieprzowe (zawiera: **gluten, mleko**, może zawierać: **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), kasza jęczmienna pęczak (zawiera **gluten**), surówka z **selera** na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: koktajl truskawkowy na **jogurcie** (150g – może zawierać **gluten**), chrupasy **zbożowo-ryżowe**

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

PIĄTEK (17.07.2026)

ŚNIADANIE: bawarka (200g – zawiera **mleko**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **jajko** z majonezem (zawiera **gorczycę**), serek topiony śmietankowy (zawiera **mleko**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: gruszka (110g)

OBIAD: krem z kalafiora (250g – zawiera: **seler**; może zawierać: **jaja, soję, mleko, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): filet z **łososia** z pieca (może zawierać: **mleko, jaja, gluten, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), ziemniaki, surówka z kapusty i ogórka z sosem winegret (może zawierać **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**)

PODWIECZOREK: makaron z truskawkami i **jogurtem** (150g – zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

* informujemy, że z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

PONIEDZIAŁEK (13.07.2026)

ŚNIADANIE: kawa **zbożowa** na **mleku** (200g), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, parówki z szynki (może zawierać: **soję, seler, gorczycę, mleko**), ketchup pomidorowy, serek kanapkowy śmietankowy (zawiera **mleko**), **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: arbuz (100g)

OBIAD: zupa włoska jarzynowa minestrone (250g – zawiera: **seler**; może zawierać: **jaja, mleko, soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (250g): naleśniki z dżemem i **twarogiem** (zawiera: **gluten, jaja, mleko**), woda (200g)

PODWIECZOREK: domowe monte z kaszy manny na **mleku** (150g – zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

WTOREK (14.07.2026)

ŚNIADANIE: płatki kukurydziane na mleku (200g – może zawierać **soję**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, miód, **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: banan (90g)

OBIAD: zupa fasolowa (250g – zawiera: **seler, soję** może zawierać: **gluten, jaja, mleko** łącznie z **laktozą, gorczycę, orzeszki ziemne, dwutlenek siarki i siarczyny**)

II DANIE (270g): drobiowy kotlet pożarski z pieca (zawiera: **gluten, jaja, mleko**; może zawierać: **soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), ziemniaki, mizeria na **jogurcie** (może zawierać **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), woda (200g)

PODWIECZOREK: budyń waniliowy na **mleku** (150g – zawiera gluten), chipsy **orkiszowe**

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

ŚRODA (15.07.2026)

ŚNIADANIE: kakao na **mleku** (200g), bułki **pszenne i graham** z **masłem**, pasta z kielbaski (zawiera **jaja, gorczycę**; może zawierać: **soję, mleko, seler**), **ser** żółty, sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (80g)

ŚNIADANIE 2: jabłko (100g)

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem (250g – zawiera **seler, mleko**; może zawierać: **jaja, soję, gluten, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (250g): zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (zawiera **gluten, mleko**; może zawierać **jaja, soję, gorczycę, seler**), woda (200g)

PODWIECZOREK: ciasto marchewkowe (50g – zawiera **gluten, jaja, mleko**; może zawierać **soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne i sezam**), **mleko**

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

CZWARTEK (16.07.2026)

ŚNIADANIE: zupa **mleczna** z makaronem (200g – zawiera **gluten**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, wędlina – krakowska parzona (zawiera **gluten**, może zawierać: **mleko, jaja, seler i gorczycę**), dżem 100% owoców, **ser** żółty ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: ogórek (90g)

OBIAD: zupa buraczkowa (250g – zawiera: **seler, mleko**; może zawierać: **jaja, soję, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (280g): bitki wieprzowe (zawiera: **gluten, mleko**, może zawierać: **jaja, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), kasza jęczmienna pęczak (zawiera **gluten**), surówka z **selera** na **jogurcie**, woda (200g)

PODWIECZOREK: koktajl truskawkowy na **jogurcie** (150g – może zawierać **gluten**), chrupasy **zbożowo-ryżowe**

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

PIĄTEK (17.07.2026)

ŚNIADANIE: bawarka (200g – zawiera **mleko**), pieczywo **pszenno-żytnie** z **masłem**, **jajko** z majonezem (zawiera **gorczycę**), serek topiony śmietankowy (zawiera **mleko**), sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor (70g)

ŚNIADANIE 2: gruszka (110g)

OBIAD: krem z kalafiora (250g – zawiera: **seler**; może zawierać: **jaja, soję, mleko, gorczycę i orzeszki ziemne**)

II DANIE (270g): filet z **łososia** z pieca (może zawierać: **mleko, jaja, gluten, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**), ziemniaki, surówka z kapusty i ogórka z sosem winegret (może zawierać **jaja, mleko, soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne**)

PODWIECZOREK: makaron z truskawkami i **jogurtem** (150g – zawiera **gluten**)

PRZEGRYZKA: warzywa i owoce mieszane (80g)

* informujemy, że z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie