

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 08.06.2026 do 19.06.2026 r.	3
Poniedziałek 08.06.2026	3
Śniadanie	3
Pierwsze danie:	3
Drugie danie:	4
Wtorek 09.06.2026	5
Śniadanie:	5
Pierwsze danie:	5
Drugie danie:	6
Środa 10.06.2026	7
Śniadanie	7
Pierwsze danie:	7
Drugie danie:	8
Czwartek 11.06.2026	9
Śniadanie:	9
Pierwsze danie:	9
Drugie danie:	10
Piątek 12.06.2026	11
Śniadanie:	11
Pierwsze danie:	11
Drugie danie:	12
Poniedziałek 15.06.2026	13
Śniadanie	13
Pierwsze danie:	13
Drugie danie:	14
Wtorek 16.06.2026	15
Śniadanie:	15
Pierwsze danie:	15
Drugie danie:	16
Środa 17.06.2026	17
Śniadanie	17
Pierwsze danie:	17
Drugie danie:	18

Czwartek 18.06.2026	19
Śniadanie	19
Pierwsze danie:	19
Drugie danie:	20
Piątek 19.06.2026	21
Śniadanie:	21
Pierwsze danie:	21
Drugie danie:	22
Legenda (objaśnienia):	23

Jadłospis obowiązujący od 08.06.2026 do 19.06.2026 r.

Poniedziałek 08.06.2026

Śniadanie

Kakao (**mleko**)

Składniki:

Mleko (**mleko**), kakao, cukier

Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**), pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, papryka czerwona

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**)
- Ciecierzycyca, pomidory suszone w oleju, przyprawy
- rzodkiewka, papryka czerwona

Pierwsze danie:

Wiejska z grochem, kielbasą i kaszą pęczak na wywarze jarzynowym (**seler, jęczmień**)

Składniki:

- groch, marchew, kasza pęczak (**jęczmień**), kielbasa śląska, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, olej, przyprawy

Jogurt naturalny (**mleko**) do picia z wiśnią i miodem

Składniki:

- jogurt naturalny (**mleko**), wiśnia, miód

Drugie danie:

Makaron penne (**pszenica**) z łososiem (**ryby**), dorszem (**ryby**), szpinakiem i mascarpone (**mleko**)

Składniki:

- makaron z mąki durum z semoliną (**pszenica**), szpinak, dorsz atlantycki (**ryby**), łosoś atlantycki (**ryby**), serek mascarpone (**mleko**), olej, przyprawy

Woda z grejpfrutem

Składniki:

- woda, grejpfrut

Wtorek 09.06.2026

Śniadanie:

Ryż na mleku (**mleko**)

Składniki:

- ryż biały, mleko (**mleko**)

Pieczycwo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) pasta twarogowa (**mleko**) z rzodkiewką i szczypiorkiem, pomidor malinowy, ogórek zielony

Składniki:

- Piezycwo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**)
- Twaróg krajanka (**mleko**), rzodkiewka, szczypiorek, przyprawy
- Pomidor malinowy, ogórek zielony

Pierwsze danie:

Rosół drobiowy z kaszką manną (**seler, pszenica**)

Składniki:

- kurczak, marchew, pietruszka, **seler**, kaszka manna (**pszenica**), por, natka pietruszki, przyprawy

Ciasteczka owsiane (**mleko, pszenica, owies, jaja**) z suszoną żurawiną i pestkami dyni

Składniki:

- Płatki owsiane (**owies**), **jaja**, masło (**mleko**), mąka (**pszenica**), pestki dyni, żurawina suszona, cukier

Drugie danie:

Kotlet pożarski (**pszenica, jaja**), ziemniaki z koperkiem, mizeria z jogurtem naturalnym (**mleko**), sałatka z fasolki szparagowej

Składniki:

- filet z kurczaka, **jaja**, bułka tarta (**pszenica**), olej, przyprawy
- ziemniaki, koperk
- ogórek zielony, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy
- fasolka szparagowa zielona, czosnek, cebula, oliwa z oliwek ekstra virgin

Kompot wieloowocowy

Składniki:

- Woda, mieszanka kompotowa, czerwona porzeczka

Środa 10.06.2026

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (**mleko, żyto, jęczmień**)

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kawa inka (**żyto, jęczmień**), cukier

Pieczyno pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) z masłem (**mleko**), schab pieczony, ogórek kiszony, papryka żółta i czerwona, kiełki brokuła

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**), masło (**mleko**)
- Schab wieprzowy bk mięso, olej, przyprawy,
- ogórek kiszony, papryka czerwona i żółta, kiełki brokuła

Pierwsze danie:

Krem z pieczonego buraka z prażonym słonecznikiem na wywarze jarzynowym (**seler, mleko**)

Składniki:

- buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, przyprawy, śmietanka słodka 12% tł. (**mleko**), olej, przyprawy, słonecznik

kaszka manna na mleku (**mleko, pszenica**) z borówkami

Składniki:

- **mleko**, kaszka manna (**pszenica**), borówki

Drugie danie:

Bitki z indyka w sosie porowym (**pszenica**), kasza bulgur (**pszenica**), surówka z kapusty czerwonej i białej

Składniki:

- indyk, olej, przyprawy, por, mąka (**pszenica**)
- kasza bulgur (**pszenica**),
- kapusta biała, kapusta czerwona, olej rzepakowy, przyprawy

Kompot z czarnej porzeczki i truskawki

Składniki:

- Woda, czarna porzeczka, truskawka

Czwartek 11.06.2026

Śniadanie:

Mleko

Składniki:

- **Mleko**

Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) z masłem (**mleko**), twarożek ziarnisty (**mleko**) z rzodkiewką i szczypiorkiem, pomidor koktajlowy, ogórek zielony

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**),
- masło (**mleko**), twarożek ziarnisty (**mleko**), rzodkiewka, szczypiorek ogórek zielony, pomidor koktajlowy

Pierwsze danie:

Szczawiowa z jajkiem na wywarze jarzynowym (**seler, jaja, mleko**)

Składniki:

- Szczaw, marchew, por, pietruszka, **seler, jajko**, ziemniaki, natka pietruszki, olej, przyprawy

Truskawki

Składniki:

- truskawki

Drugie danie:

Racuchy drożdżowe z mąki pszennej i orkiszowej (**pszenica, orkisz, mleko**), mus z pieczonego jabłka z cynamonem, surówka z marchewki i ananasa

Składniki:

- mąka (**pszenica, orkisz**), mleko (**mleko**), drożdże, cukier, olej
- jabłko, cynamon,
- marchewka, ananas w lekkim syropie, olej rzepakowy, przyprawy

Woda z cytryną

Składniki:

- Woda, cytryna

Piątek 12.06.2026

Śniadanie:

Kakao (**mleko**)

Składniki:

- **mleko**, kakao, cukier

Salatka jarzynowa (**seler, jajko, mleko, gorczyca**)

Składniki:

- ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka, por, ogórek kiszony, groszek zielony, **jajko**, jogurt naturalny (**mleko**), majonez (**jajko, gorczyca**), natka pietruszki, przyprawy

Pierwsze danie:

Jarzynowa z cukinią, pomidorami i ryżem na wywarze (**seler**)

Składniki:

- cukinia, marchew, pomidory w puszcze, por, pietruszka, **seler**, ryż, natka pietruszki, olej, przyprawy

Pianka jogurtowa (**mleko**) z malinami

Składniki:

- jogurt naturalny (**mleko**), maliny, galaretka

Drugie danie:

Fasolka po bretońsku z kielbasą z szynki wieprzowej, ziemniaki z koperkiem

Składniki:

- fasola biała sucha, kielbasa śląska >90%mięsa, koncentrat pomidorowy, cebula, olej, przyprawy
- Ziemniaki, koperek

Napar mięty z pomarańczą

Składniki:

- Woda, mięta, pomarańcza

Poniedziałek 15.06.2026

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku (**mleko, orkisz**)

Składniki:

Mleko (**mleko**), płatki orkiszowe (**orkisz**)

Pieczyno pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) z masłem (**mleko**), mozzarella (**mleko**), pomidor malinowy, ogórek zielony, kiełki rzodkiewki

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**)
- Masło (**mleko**), mozzarella (**mleko**)
- pomidor malinowy, ogórek zielony, kiełki rzodkiewki

Pierwsze danie:

Botwinka z jajkiem na wywarze jarzynowym (**seler, mleko, jaja**)

Składniki:

- botwina marchew, ziemniaki, pietruszka, **seler, jajko**, por, natka pietruszki, olej, przyprawy

Arbuz

Składniki:

- arbuz

Drugie danie:

Placki ziemniaczane z cukinią z pieca (**pszenica, jajko**), sos tzatziki (**mleko**), surówka z marchewki, pora i jabłka z jogurtem naturalnym (**mleko**)

Składniki:

- ziemniaki, cukinia, mąka (**pszenica**), **jajko**, cebula, czosnek, olej przyprawy
- jogurt naturalny (**mleko**), ogórek zielony, czosnek, przyprawy
- marchew, por, jabłko, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy

Woda z grejpfrutem

Składniki:

- woda, grejpfrut

Wtorek 16.06.2026

Śniadanie:

Kakao (**mleko**)

Składniki:

- mleko (**mleko**), kakao, cukier

Pieczyno pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) z masłem (**mleko**), jajecznicą (**jaja**), papryką czerwoną, pomidorem koktajlowym, szczypiorem

Składniki:

- Pieczyno pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**), masło (**mleko**),
- **Jajko**, olej, przyprawy
- papryka czerwona, pomidor koktajlowy, szczypiorek

Pierwsze danie:

Kapuśniak z młodej kapusty na mięsie (**seler**)

Składniki:

- kurczak, kapusta młoda, ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, koperek, por, natka pietruszki, przyprawy

Budyń wanilinowy na mleku (**mleko**) z musm brzoskwiniowym

Składniki:

- **mleko**, budyń wanilinowy, brzoskwinie

Drugie danie:

Pałka z kurczaka pieczona, kasza kuskus (**pszenica**) z papryką, marchewką, groszkiem i curry, surówka z kalafiora z koperkiem i jogurtem naturalnym (**mleko**)

Składniki:

- podudzie z kurczaka olej, przyprawy
- kasza kuskus (**pszenica**), marchewka, groszek, curry, przyprawy
- kalafior, koperek, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy

Kompot z wieloowocowy

Składniki:

- Woda, mieszanka kompotowa

Środa 17.06.2026

Śniadanie

Kawa inka na mleku (**mleko, jęczmień, żyto**)

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kawa inka (**jęczmień, żyto**), cukier

Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**), krakowska sucha, roszponka, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor koktajlowy

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**), masło (**mleko**),
- Krakowska sucha, roszponka, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor koktajlowy

Pierwsze danie:

Pomidorowa z makaronem na mięsie (**seler, mleko**)

Składniki:

- Kurczak, marchew, pietruszka, **seler**, makaron z mąki durum (**pszenica**), por, kurczak, natka pietruszki, przyprawy,

Jogurt naturalny (**mleko**) z kawałkami suszonych śliwek i prażonymi płatkami migdałów (**migdały**)

Składniki:

- jogurt naturalny (**mleko**), suszone śliwki, płatki migdałów (**migdały**)

Drugie danie:

Kotlet mielony z szynki wieprzowej (**pszenica, jaja**), ziemniaki z koperkiem, surówka z kolorowych warzyw (**seler**)

Składniki:

- szynka wieprzowa mięso, bułka tarta/bułka pszenna (**pszenica**), **jajko**, olej, przyprawy
- ziemniaki, koperk
- marchew, burak, **seler**, jabłko, sok z cytryny, natka pietruszki oliwa z oliwek extra virgin, przyprawy

Kompot z czerwonej porzeczki

Składniki:

- Woda, porzeczka czerwona

Czwartek 18.06.2026

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku (**mleko**)

Składniki:

- Mleko (**mleko**), płatki ryżowe

Pieczyno pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) z masłem (**mleko**), ser żółty (**mleko**), rukola, rzodkiewka, pomidor i szczypiorek,

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**), masło (**mleko**)
- ser żółty (**mleko**), rukola, rzodkiewka, pomidor i szczypiorek,

Pierwsze danie:

Barszcz ukraiński z fasolą i młodą kapustą na wywarze jarzynowym (**seler, mleko**)

Składniki:

- buraki, kapusta młoda, marchew, fasola biała, pietruszka, **seler**, ziemniaki, por, natka pietruszki, przyprawy, olej, smietanka słodka 12% tł. (**mleko**)

Melon żółty

Składniki:

- melon żółty

Drugie danie:

Kluchy drożdżowe na parze (**mleko, pszenica, jaja**) z sosem truskawkowym (**mleko**), kalarepa,

Składniki:

- mąka (**pszenica**), **mleko, jaja**, drożdże, cukier
- truskawki, jogurt naturalny (**mleko**)
- kalarepa

Napar z rumianku

Składniki:

- Woda, rumianek

Piątek 19.06.2026

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku (**mleko, owies**)

Składniki:

- mleko (**mleko**), płatki owsiane (**owies**)

Bułka trójka (**pszenica, mleko, jaja**) z pastą twarogową (**mleko**), kremem czekoladowym z daktyli- wyrób własny, borówki

Składniki:

- Bułka trójka (**pszenica, mleko, jaja**), twaróg (**mleko**)
- daktyle suszone, kakao, masło orzechowe (**orzeszki ziemne**), mleczko kokosowe
- borówki

Pierwsze danie:

Krem z brokułu z prażonym słonecznikiem na wywarze jarzynowym (**seler, mleko**)

Składniki:

- brokuł, marchew, por, pietruszka, **seler**, ziemniaki, natka pietruszki, śmietanka 12% (**mleko**), olej, przyprawy, słonecznik

Jabłko

Składniki:

- jabłko

Drugie danie:

Dorsz smażony (**ryby, jaja, pszenica**), ziemniaki pieczone, mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i sosem vinegret (**gorczyca**)

Składniki:

- dorsz (**ryby**), **jaja**, bułka tarta (**pszenica**), olej, przyprawy
- ziemniaki, olej, przyprawy
- sałata masłowa, rukola, roszponka, pomidory koktajlowe, oliwa z oliwek, musztarda (**gorczyca**), miód

Woda z grejpfrutem

Składniki:

Woda, grejpfrut

Legenda (objaśnienia):

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem

Jadłospis może ulec zmianie Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. napoje przygotowywane na miejscu zawierają nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia