

 23.06.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Pasta jajeczna z twarogiem i
szczypiorkiem 35 g

Składniki: 15 g twaróg sernikowy (z **mleka**), 15 g **jaja**
kurze całe, 4 g jogurt grecki (z **mleka**), 1 g szczypiorek

Pomidor 30 g

Chleb **pszenno-żytni** 40 g

Masło ekstra (z **mleka**) 8 g

Herbata malinowa 180 g

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu
(z **mleka**) 100 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml

Składniki: 220 ml woda, 60 g passata pomidorowa, 20 g
mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 15 g ryż
biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g
por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g koncentrat
pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g
pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Sznycel z szynki 70 g

Składniki: 100 g wieprzowina szynka surowa, 10 g cebula,
10 g olej rzepakowy, 0 g bułka tarta (**pszenica**)

Ziemniaki 120 g

Mizeria z jogurtem greckim i
szczypiorkiem 70 g

Składniki: 50 g ogórek, 20 g jogurt grecki (z **mleka**), 6 g
szczypiorek

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone,
4 g cukier

 24.06.2025

Wtorek

Śniadanie

Polędwica sopocka 20 g

Papryka kolorowa 10 g

Marchew 10 g

Ogórek 10 g

Chleb **pszenno-żytni** 40 g

Masło ekstra (z **mleka**) 8 g

Napój **mleczny** kakaowy 180 g

Podwieczorek

Koktajl wiśniowo - bananowy na
jogurcie naturalnym 150 ml

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 45
g banan, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 25 ml **mleko**
krowie, 2% tłuszczu, 8 g cukier

Bułka maślana (**pszenica**, **jajka**,
mleko) 40 g

Obiad

Zupa szczawiowa ze szpinakiem
250 g

Składniki: 40 g ziemniaki, 30 g porcja rosółowa, 20 g
szczaw, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g marchew, 5 g
por, 3 g szpinak, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka
pietruszki

Spaghetti bolognese 200 g

Składniki: 100 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 50 g
wieprzowina szynka surowa, 10 g koncentrat
pomidorowy, 30%, 6 g olej rzepakowy, 3 g cebula

Kompot śliwkowy 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g śliwki, 3 g cukier

 25.06.2025

Środa

Śniadanie

Kabanosy 40 g

Ser gouda tłusty (z **mleka**) 15 g

Chleb **pszenno-żytni** 40 g

Masło ekstra (z **mleka**) 8 g

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml
herbata czarna

Podwieczorek

Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z
mleka) 110 g

Obiad

Zupa botwinkowa z ziemniakami
250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g botwinka, 50 g ziemniaki, 20
g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler**
korzeniowy, 10 g por, 10 g udo z kurczaka, 10 g śmietana
12% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele
angielskie, 0 g liść laurowy

Pankejki 140 g

Składniki: 70 g mąka **pszenna**, typ 450, 60 ml **mleko**
krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu
(z **mleka**), 10 g **jaja** kurze całe, 5 g masło śmietankowe (z
mleka), 2 g proszek do pieczenia (**pszenica**), 2 g soda
oczyszczona

Mus owocowy 90 g

Kompot porzeczkowy 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g porzeczki czarne, mrożone, 5
g cukier

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

 26.06.2025

Czwartek

Śniadanie

Szynka delikatesowa z kurczaka 20
g

Ogórek 15 g

Rzodkiewka 10 g

Szczypiorek 2 g

Masło ekstra (z **mleka**) 8 g

Chleb **pszenno-żytni** 40 g

Napój **mleczny** kakaowy 180 g

Podwieczorek

Owoc 110 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250
ml

Składniki: 220 ml woda, 50 g ziemniaki, 25 g groch,
nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15
g cebula, 5 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 1 g
sól biała, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g
majeranek, 1 g cząber suszony, 0 g pieprz

Ryba z pieca konwekcyjno-
parowego 70 g

Ziemniaki 120 g

Surówka z kiszonej kapusty,
marchewki i natki pietruszki 70 g

Składniki: 60 g kapusta kiszona, 20 g marchew, 4 g oliwa,
1 g natka pietruszki, 1 g cukier

 27.06.2025

Piątek

Śniadanie

Polędwica z piersi kurczaka 20 g

Tarty ser cheddar (z **mleka**) 10 g

Ogórek kiszony 25 g

Owoc 50 g

Masło ekstra (z **mleka**) 8 g

Chleb **pszenno-żytni** 40 g

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 200 ml woda, 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 ml
herbata czarna

Podwieczorek

Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z
mleka) 100 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze
mięsnym ze śmietaną 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 50 g mięso z ud kurczaka, ze
skórą, 40 g ziemniaki, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g
kalafior, 10 g brokuły, 10 g groszek zielony, mrożony, 5 g
fasola cięta, konserwowa, bez zalewy, 2 g pietruszka,
korzeń, mrożona, 2 g por, 1 g natka pietruszki, 0 g sól
biała, 0 g przyprawa ziołowa

Kompot jabłkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g jabłko

Nuggetsy z kurczaka w płatkach
kukurydzianych 70 g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 ml
mleko krowie, 2% tłuszczu, 10 g płatki kukurydziane, 10 g
olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ
450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 120 g

Surówka z buraczków z cebulką 70
g

Składniki: 50 g burak, 16 g cebula, 5 g cytryna, 3 g olej
rzepakowy

Kompot wieloowocowy z porzeczką
200 ml

Składniki: 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki,
mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier, 3 g
porzeczki czarne, mrożone