

## Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 29.06.2026 do 30.06.2026 r. ....	2
Poniedziałek 29.06.2026 .....	2
Śniadanie .....	2
Pierwsze danie: .....	2
Drugie danie: .....	3
Wtorek 30.06.2026 .....	4
Śniadanie: .....	4
Pierwsze danie: .....	4
Drugie danie: .....	5
Środa .....	6
Śniadanie .....	6
Pierwsze danie: .....	6
Drugie danie: .....	6
Czwartek .....	7
Śniadanie .....	7
Pierwsze danie: .....	7
Drugie danie: .....	7
Piątek .....	8
Śniadanie: .....	8
Pierwsze danie: .....	8
Drugie danie: .....	8

## Jadłospis obowiązujący od 29.06.2026 do 30.06.2026 r.

### Poniedziałek 29.06.2026

#### Śniadanie

Pieczywo mieszane z masłem, i miodem cząstki kiwi

Składniki:

- Bułka trójka (**gluten pszenny**), masło(**mleko i jego przetwory**), miód, kiwi,

Biszkopty na mleku.

Składniki:

- Biszkopty (**gluten pszenny**), jaja (**jaja i produkty pochodne**), mleko(**mleko i jego przetwory**)

Herbata owocowa z cytryną

Składniki:

- Herbata zwykła i owocowa, miód, cytryna

#### Pierwsze danie:

Zupa ryżowa

Składniki:

- seler(**seler i produkty pochodne**), marchew, por, pietruszka, natka pietruszki, ryż, mleko(**mleko i jego przetwory**)

Koktajl ze szpinakiem, bananem, malinami z mlekiem migdałowym.

Składniki: szpinak, banan, maliny, mleko migdałowe.

### **Drugie danie:**

Eskalopki wieprzowe w sosie pomidorowym z kaszą jęczmienną i sałatką z młodej kapusty z kukurydzą i marchewką.

Składniki:

Mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy, cebula, mąka pszenna (**gluten pszenny**), kasza jęczmienna, młoda kapusta, kukurydza, marchewki, sos winegret na oliwie.

Kompot owocowy.

## Wtorek 30.06.2026

### Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta twarogowo - jajeczna

Składniki:

- Pieczywo mieszane(**gluten pszenny, żytni, jęczmienny**), masło(**mleko i jego przetwory**), serek ziarnisty(**mleko i jego przetwory**), rzodkiewka, jogurt (**mleko i jego przetwory**), koperek, ogórek zielony.

Kawa Inka na mleku

Składniki:

- Kawa Inka(**gluten żytni, jęczmienny**), mleko(**mleko i jego przetwory**)

Herbata z owocowa z cytryną.

Składniki:

- Herbata zwykła i owocowa, miód, cytryna

### Pierwsze danie:

Zupa z kiszanej kapusty

Składniki:

- Botwinka, ziemniaki, marchew, cebula, natka pietruszki, marchewka, pietruszka, maślanka (**mleko i jego przetwory**), seler (**seler**), pieprz, sól.

## Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką

Składniki: mąka pszenna (**gluten pszenny**), jaja (**jaja i produkty pochodne**), (**mleko i jego przetwory**), owoce.

## Drugie danie:

### Makaron penne w sosie warzywno – serowym z kurczakiem

Składniki:

masło(**mleko i jego przetwory**), marchewka, mąka pszenna (**gluten pszenny**),jaja (**jaja i produkty pochodne**), sól, pietruszka, por, czosnek, bazylia, śmietana (**mleko i jego przetwory**), ser mascarpone (**mleko i jego przetwory**), brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, curry, seler (**seler**)

- Kompot

Składniki:

- Owoce leśne, truskawka, jabłko, jeżyna, cukier

**Środa**

**Śniadanie:**

**Pierwsze danie:**

**Drugie danie:**

**Czwartek 25.06.2026**

**Śniadanie**

**Pierwsze danie:**

**Drugie danie:**

**Piątek 26.06.2026**

**Śniadanie:**

**Pierwsze danie:**

**Drugie danie:**

**JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !**

---

## Legenda (objaśnienia):

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

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu