

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 27.07.2026 do 31.07.2026 r.	2
Poniedziałek 27.07.2026.....	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:.....	3
Drugie danie:.....	3
Wtorek 28.07.2026.....	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:.....	4
Drugie danie:.....	5
Środa 29.07.2026.....	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:.....	6
Drugie danie:.....	7
Czwartek 30.07.2026	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:.....	8
Drugie danie:.....	9
Piątek 31.07.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:.....	10
Drugie danie:.....	11

Jadłospis obowiązujący od 27.07.2026 do 31.07.2026 r.

Poniedziałek 27.07.2026

Śniadanie

Bułka Trójka z masłem, serkiem owocowym wiśniami sezamem, dżem

Składniki:

- Chleb zwykły (**gluten pszenny, żytni**), chleb IG (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, orkiszowy**), bułka długa (**gluten pszenny**) masło(**mleko i jego przetwory**), serek owocowy(**mleko i jego przetwory**), wiśnie, sezam (**nasiona sezamu i produkty pochodne**), dżem.

Kakao na mleku.

Składniki:

- Kakao, mleko(**mleko i jego przetwory**)

Herbata owocowa z cytryną

Składniki:

- Herbata zwykła i owocowa, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa wielowarzywna z czerwoną fasolą i ziemniakami

Składniki:

Fasola czerwona, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek zielony, seler(**seler i produkty pochodne**), marchew, por, pietruszka, natka pietruszki, śmietana(**mleko i jego przetwory**)

Koktajl truskawkowy na bazie maślanki dosładzany cukrem.

Składniki: Maślanka (**mleko i jego przetwory**), truskawki.

Drugie danie:

Gulasz z szynki wieprzowej z kaszą jęczmienną, ogórek kiszony.

Składniki:

Mięso wieprzowe z szynki, marchewka, pietruszka, seler (**seler i produkty pochodne**), por, sól, pieprz, cebula, oliwa, cukinia, sos sojowy (**soja i jej pochodne z wyjątkiem oleju i tłuszczu sojowego**), koncentrat pomidorowy, nać, kmin, lubczyk, kasza jęczmienna (**gluten jęczmienny**), ogórek kiszony

Kompot Czarna porzeczka

Wtorek 28.07.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem, kiełki, pomidor.

Składniki:

- Chleb zwykły (**gluten pszenny, żytni**), chleb IG (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, orkiszowy**), bułka długa (**gluten pszenny**), chleb żytni (**gluten żytni**), masło(**mleko i jego przetwory**), jajka (**jaja i produkty pochodne**), ser żółty (**mleko i jego przetwory**), szczypiorek, kiełki, pomidor.

Ryż na mleku

Składniki:

- Ryż, mleko(**mleko i jego przetwory**)

Herbata z owocowa z cytryną.

Składniki:

- Herbata zwykła i owocowa, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Kapuśniak mazurski z natką

Składniki:

- ziemniaki, marchew, cebula, natka pietruszki, kapusta kiszona, pietruszka, mleko (**mleko i jego przetwory**), seler (**seler**), koncentrat pomidorowy, pieprz, sól.

Galaretka z owocowa z częstkami

Składniki: galaretka, owoce

Drugie danie:

Kaszotto z czerwoną fasolą i zielonym groszkiem, ogórek świeży w marynacie.

Składniki:

Filet z kurczaka, kasza gryczana, fasola czerwona, groszek, cebula, szpinak, czosnek, natka, pieprz, oregano. oliwa z oliwek, masło(**mleko i jego przetwory**), ogórek, olej z pestek winogron, sok z cytryny, sól, koper, miód.

- Kompot truskawkowy

Środa 29.07.2026

Śniadanie:

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, polędwica, sałata lodowa, pomidory, ogórek zielony, papryka.

Składniki:

- Chleb zwykły (**gluten pszenny, żytni**), chleb IG (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, orkiszowy**), bułka długa (**gluten pszenny**), chleb żytni (**gluten żytni**), ser żółty (**mleko i jego przetwory**), masło (**mleko i jego przetwory**), pomidor, polędwica, sałata lodowa, ogórek zielony, papryka.

Płatki kukurydziane na mleku.

Składniki:

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

Herbata owocowa z cytrynowa

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa z bobu i młodych ziemniaków z koperkiem i szpinakiem.

Składniki:

- Ziemniaki, bób, szpinak, por, ryż, seler(**seler i produkty pochodne**), marchewka, pietruszka, cebula, mleko (**mleko i jego przetwory**), sól, pieprz.

Kefir pomarańczowy z miodem.

Składniki: pomarańcza, kefir (**mleko i jego przetwory**), miód

Drugie danie:

Pulpeciki z szynki w zielonym sosie z ziemniakami i sałatką z ogórka i marchewki.

Składniki:

Szynka wieprzowa, mąka pszenna (**gluten pszenny**), jajka (**jaja i produkty pochodne**)
cebula, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, ogórek zielony, marchewka, sezam (**nasiona sezamu i produkty pochodne**), oliwa z oliwek

Kompot wieloowocowy

Składniki:

- wiśnia, truskawka, jabłko

Czwartek 30.07.2026

Śniadanie

Pieczewo mieszane z masłem, kiełbaska drobiowa z ketchupem, ogórek zielony.

Składniki:

- Chleb zwykły (**gluten pszenny, żytni**), chleb IG (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, orkiszowy**), bułka długa (**gluten pszenny**), chleb żytni (**gluten żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**), kiełbasa drobiowa, ketchup (**seler i produkty pochodne**), ogórek zielony.

Kawa Inka na mleku

Składniki:

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

Herbata cytrynowa

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa porowo - ziemniaczana z ziemniakami.

Składniki:

- marchew, pietruszka, ziemniaki, por, cebula, seler (**seler**), koper, mascarpone(**mleko i jego przetwory**), pieprz, sól,

Serek malinowy

Składniki: twarożek(**mleko i jego przetwory**), cukier, maliny.

Drugie danie:

Galantyna rybna w sosie chrzanowym, ryż brązowy, surówka z rzodkiewki, ogórka kiszzonego.

Składniki:

- Filet z morskczuka(**ryby i produkty pochodne**), jajka (**jaja i produkty pochodne**), kasza manna (**gluten pszenny**), koper, gałka muszkatołowa, marchewka, pietruszka, seler (**seler**), chrzan, sok z cytryny, koper, majeranek, mąka pszenna(**gluten pszeniczny**) ryż brązowy, rzodkiewka, ogórek kiszony, koperek, śmietana (**mleko i jego przetwory**), sól, miód, sok z cytryny, oliwa z oliwek.

Kompot porzeczkowy

Piątek 31.07.2026

Śniadanie:

- Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, i kremem czekoladowym, banan, kakao, miód, cząstki jabłka i kiwi.

Składniki:

- Chleb zwykły (**gluten pszenny, żytni**), chleb IG (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny, orkiszowy**), bułka długa (**gluten pszenny**), chleb żytni (**gluten żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**), awokado, banan, kakao, miód, kiwi, jabłko.

Mleko waniliowe

Składniki:

- Mleko (**mleko i jego przetwory**), wanilia.

Pierwsze danie:

Pomidorowa z kuskusem perłowym

Składniki:

Cebula, seler (**seler i produkty pochodne**) marchewka, koncentrat pomidorowy pietruszka, por, kuk-kus perłowy(**gluten pszenny**), mleko (**mleko i jego przetwory**),

Ciastka owsiane z sezamem i rodzynekami

Składniki: płatki owsiane (**gluten owsiany**), masło (**mleko i jego przetwory**), cukier, jajko (**jaja i produkty pochodne**) mąka pszenna (**gluten pszenny**), sezam (**nasiona sezamu i produkty pochodne**), rodzyнки.

Drugie danie:

Klopsiki z indyka w sosowi śmietanowym, ziemniaki z koperkiem, buraczki zasmażane

Składniki:

- Filet z indyka, seler (**seler i produkty pochodne**) cebula, bułka tarta (**gluten pszenny, glutem żytni**), jajko(**jaja i produkty pochodne**),sól, pieprz, ziemniaki, cebula, olej, natka, śmietana (**mleko i jego przetwory**), marchewka, pietruszka, tymianek, koperek, buraczki, cukier, sól, sok z cytryny, masło (**mleko i jego przetwory**).
- Kompot jabłkowy

Składniki:

- jabłko

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