

Jadłospis 6-10.07.2026

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem [mleko] (200g), chleb pszenny [gluten](30g), masło 82% [mleko](4g), dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa brokułowa z kaszą kuskus perłową, zabelana [seler, mleko, gluten](200 ml), chili con carne z ryżem brązowym (fasolka czerwona, czarna i biała fasolka, pomidory, kukurydza, cebula, mięso wieprzowe)(250g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** Jogurt z musem malina– mango z herbatnikową posypką– wyrób własny [mleko, gluten, pirosiarczyn](150g/30g/5g)

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), szynka wiejska (15g), mozzarella [mleko](15g) pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** brzoskwinia (100g)
- ✓ **Obiad:** bulion z ryżem [seler](200 ml), kotlecik mielony drobiowy [gluten, jaja](70g), ziemniaki młode (120g), mizeria z jogurtem [mleko] (50g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kostka z kaszy manny z sokiem wiśniowym [gluten, mleko](160g/20g)

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno- żytni [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), twarożek z rzodkiewką [mleko] (40g), ogórek zielony (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
- ✓ **Obiad:** barszcz ukraiński, zabelany [seler, mleko] (200 ml), makaron z jagodami z dodatkiem serka wiejskiego [gluten, jaja, mleko](130g/80g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** weka [gluten] (30g), masło 82% [mleko](4g), hummus z suszonymi pomidorami (30g), ogórek kiszony (10g), lemoniada (200 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy [gluten](60g), masło 82% [mleko] (6g), pasta z kurczaka z warzywami (20g), szynka drobiowa (15g), papryka (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** arbuz (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem, zabelana [seler, mleko] (200ml), pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym [gluten, jaja](70g/20g), kasza jęczmienna [gluten] (120g), fasolka na parze (50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** koktajl malinowy -wyrób własny [mleko] (200g), biszkopty [gluten, jaja](12g)

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham [gluten](60g), masło 82% [mleko](6g), ser żółty [mleko] (30g), mix warzyw (20g); kakao [mleko] (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z młodej marchwi z groszkiem ptysiowym [seler, gluten, jaja](200ml/10g), stripsy z miruny [gluten, jaja, ryby] (70g), surówka z czerwonej kapusty (50g), ziemniaki młode z koperkiem (130g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** sernik na zimno z galaretą i borówkami – wyrób własny [mleko] (60g), lemoniada (200 ml)

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 2,4g cukru/200 ml

*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjnym

*zupy zabelane są pół na pół mlekiem i śmietaną

