

JADŁOSPIS 13.07-17.07.2026

PODSTAWOWA

Poniedziałek 13.07	Wtorek 14.07	Środa 15.07	Czwartek 16.07	Piątek 17.07
Śniadanie				
chleb pszenno-żytni – 2 kromki parówka – 80 g masło - 10 g ketchup – 20 g (gluten, gorczyca, mleko) herbata owocowa 200 ml	bułka kajzerka – 55 g ser żółty - 30 g masło - 10 g rzodkiewka – 30 g (gluten, mleko) herbata czarna 200 ml	chleb pszenno-żytni – 2 kromki wędlina wieprzowa – 30 g masło - 10 g papryka – 30 g (gluten, mleko, seler, soja, gorczyca) herbata czarna 200 ml	chleb pszenno-żytni – 2 kromki jajko gotowane – 50 g masło – 10 g pomidor – 30 g (gluten, jaja, gorczyca, mleko) herbata owocowa 200 ml	chleb żytni razowy – 2 kromki wędlina drobiowa – 30 g masło – 10 g ogórek- 30 g (gluten, mleko, gorczyca) kawa zbożowa 200 ml (gluten, mleko)
Obiad				
krupnik jęczmienny - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca) spaghetti napoli - 230 g (gluten, jaja, mleko) kompot porzeczkowy 200 ml	zupa brokułowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca) burrito – 1 szt. sos koktajlowy – 30 g (gluten, mleko) kompot wiśniowy 200 ml	zacierka z makaronem kuleczki – 250 ml (seler, gluten, jaja) gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym – 120 g ziemniak – 120 g ogórek kiszony – 70 g (gluten, mleko) kompot wieloowocowy 200 ml	zupa jarzynowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca) nuggetsy - 80 g ryż – 40 g fasolka szparagowa - 70 g (gluten, jaja) kompot wiśniowy 200 ml	pomidorowa z ryżem – 250 ml (mleko, seler) ryba zapiekana z serem - 80 g ziemniak – 120 g surówka z białej kapusty–70 g (gluten, jaja, ryba, mleko, gorczyca) kompot truskawkowy 200 ml
Podwieczorek				
banan – 1 szt.	galaretka jogurtowa z owocami – 150 g (mleko)	wafelki domowe – 2 szt. (mleko, gluten)	joguś owocowy – 150 ml (mleko)	ciasteczka owsiane – 2 szt. (gluten, jaja)

Poniedziałek 13.07	Wtorek 14.07	Środa 15.07	Czwartek 16.07	Piątek 17.07
Śniadanie				
(<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, mąka <u>żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>) (mięso wieprzowe 90%, woda, skrobia, sól, aromat, sproszkowany sok z cytryny, białko wieprzowe kolagenowe, stabilizatory) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) (pomidory, woda, cukier, ocet, skrobia kukurydziana, sól, aromaty naturalne substancje konserwujące) (herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))	(<u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, olej roślinny (rzepakowy), sól, cukier, odtłuszczone <u>mleko w proszku</u>, bezwodny tłuszcz <u>mleczny</u>, mąka ze słodu <u>pszennego</u>, gluten <u>pszenny</u>, dekstroza, mąka ze słodu <u>jęczmiennego</u>, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy) (<u>mleko pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze śmietany z <u>mleka krowiego</u>) rzodkiewka (woda, herbata czarna)	(<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, mąka <u>żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>) (mięso wieprzowe, woda, białko <u>sojowe</u>, sól, stabilizator, sacharoza, laktoza, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, <u>seler</u>) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) papryka (woda, herbata czarna)	(<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, mąka <u>żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>) [<u>jajko</u>] (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) pomidor (herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))	(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otrebę pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu i orzechów arachidowych</u>) (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, stabilizator, sól, przyprawy) (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>) ogórek (mleko pasteryzowane, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, kawa inka (<u>zboża 72%</u>, <u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>, cykoria, burak cukrowy - prażone)
Obiad				
[[woda, ziemniaki, kasza <u>jęczmienna</u>, marchew, cebula, pietruszka, <u>seler</u>, pieprz, koperek, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula,	[woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, <u>śmietana 12%</u>(<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych) przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew,	[woda, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz; makaron kuleczki: mąka <u>pszenna</u> semolina, może zawierać <u>jaja</u>], marchew , pietruszka	[woda, kalafior, marchew, ziemniak, brokuł, fasola szparagowa, pietruszka,, <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii	[woda, udko z kurczaka, włoszczyzna- <u>seler</u>, przecier pomidorowy, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), ryż, przyprawa

ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]] [<u>mąka pszenna</u>, <u>zakwas żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] (makaron -<u>mąka</u> <u>pszenna</u>, semolina, może zawierać <u>jaja</u>, ugotowany przecier pomidorowy, <u>ser mozzarella</u>, czosnek, cebula, oliwa z oliwek, bazylia, oregano, sól, pieprz) (woda, czarna porzeczka, truskawka, malina mrożone)	pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek]] [<u>mąka pszenna</u>, <u>zakwas żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać gorczyce] [tortilla (<u>mąka pszenna</u>, woda, oliwa, sól), mięso mielone z indyka, pomidor, kukurydza, fasola czerwona] [<u>jogurt</u> (<u>mleko</u>, <u>białka mleka</u>, żywe kultury bakterii), ketchup)] (woda, wiśnia mrożona, cukier	przyprawa (sól, warzywa, suszone: marchew, pomidor, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)] (mięso mielone z szynki wieprzowej, kapusta biała, ryż, <u>śmietana</u> <u>12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przecier pomidorowy, <u>mąka pszenna</u>, sól, pieprz) ziemniak ogórek kiszony (woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)	mlekowych) przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)] [<u>mąka pszenna</u>, <u>zakwas żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, <u>gluten pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>] [piesz z kurczaka, <u>jajko</u>, płatki kukurydziane (kukurydza, ekstrakt słodu <u>jęczmiennego</u>, sól, emulgator), sól, pieprz] ryż fasolka szparagowa (woda, wiśnia mrożona, cukier)	(sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)] [<u>ryba miruna</u>, sól, pieprz, <u>jajko</u> (<u>bułka tarta – mąka pszenna</u>, sól, drożdże), (<u>mleko</u> <u>pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna), olej rzepakowy)] ziemniak (kapusta biała, marchew, cebula, cukier, olej roślinny, woda, musztarda, zawiera <u>gorczyce</u>, koper i sól) (woda, truskawka mrożona)
Podwieczorek				

banan	(<u>jogurt naturalny</u> , truskawki, galaretka truskawkowa)	(wafle - <u>mąka pszenna</u> , olej rzepakowy, <u>skrobia pszenna</u> , emulgator (lecytyna z soi), substancje spulchniające, sól, krem czekoladowy –margaryna, cukier, <u>mleko w proszku</u> , kakao)	(<u>mleko</u> , cukier, wsad owocowy, substancje zagęszczające: pektyny, guma guar, aromat, barwniki, białka mleka, żywe kultury bakterii <u>jogurtowych</u>)	(<u>płatki owsiane</u> , jaja, olej <u>mąka pszenna</u> , cukier, pdp, cynamon)
-------	---	---	---	--