

📅 08.06.2026 Poniedziałek

📅 09.06.2026 Wtorek

📅 10.06.2026 Środa

📅 11.06.2026 Czwartek

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie

📅 12.06.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Szynka kanapkowa „Dolina Dobra”** 15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól, woda, sól biały)

Ser edamski tłusty 20 g

Składniki: „mleko” mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

Ogórek kiszony 30 g**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 ml

Składniki: mleko „lacie” (mleko)

Śniadanie

Chleb pszenny graham 35 g

Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Owsianka na mleku** 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), płatki owsiane

Polędwica sopočka „Kraina Wędin” 15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sól biały, czosnek suszony, pieprz

Papryka czerwona 30 g**Herbata owocowa** 150 g

Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), herbata czarna

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Parówka „Tarczyński” z keczupem** 40 g

Składniki: szynka z kurczaka (p. bezglutenowy), keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), woda, sól biały, skrobia ziemniaczana, czosnek suszony, majeranek, papryka słodka

Kalaflepa 30 g

Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), herbata czarna

Bawarka 150 ml

Składniki: woda, mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), herbata czarna

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Płatki jaglane na mleku** 200 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), płatki jaglane

Kiełbasa żywiecka „Krakus” 15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sól biały, pieprz, czosnek suszony

Pomidor 30 g**Herbata czarna** 150 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Pasta rybna z tuńczyka i twarogu** 30 g

Składniki: tuńczyk w sosie własnym rybnym, ser twarogowy pokruszony („polmlek”, mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), sól biały, pieprz

Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra” 15 g

Składniki: mięso z pierś: indyka, bez skóry, sól biały, czosnek, majeranek

Rzodkiewka 30 g

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 200 g

Składniki: woda, makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), podudzie z kurczaka ze skóry, porcja rosolowa, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z kurczaka panierowany 80 g

Składniki: mięso z pierś: kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jajka kurze całe, sól biały, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki

Surówka z marchewki 80 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Obiad

Naleśniki z dżemem polane jogurtem 150 g

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka)

Kasza gryczana 90 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtko jaj kurzych (7,0%))

Surówka z czerwonej kapusty 80 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtko jaj kurzych (7,0%))

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 80 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

Kasza gryczana 90 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtko jaj kurzych (7,0%))

Obiad

Zupa wiosenna 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokody, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 80 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

Kasza gryczana 90 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtko jaj kurzych (7,0%))

Surówka z czerwonej kapusty 80 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtko jaj kurzych (7,0%))

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 80 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

Obiad

Zupa wiosenna 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokody, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 80 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

Kasza gryczana 90 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtko jaj kurzych (7,0%))

Surówka z czerwonej kapusty 80 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, sól, przyprawy), woda, żółtko jaj kurzych (7,0%))

Gulasz wieprzowy w sosie własnym 80 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 150 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), banan

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie 150 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), banan

Podwieczorek

Kasza manna na mleku z musem z brzoskwiń 120 g

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), brzoszwinia, kasza manna (pszenica)

Podwieczorek

Chleb chrupki 10 g

Składniki: mąka żytnia, pełnoziarnista mąka pszenna, mąka pszenna, odświeżone mleko w proszku, ekstrakt siodu jęczmiennego, cukier, sól, tłuszcz roślinny, suchy zakwas

Serek śmietankowy 20 g

Składniki: serek naturalny lacy, twaróg, śmietanka / mleko, kultury bakterii mlekowych

Ogórek 30 g

Składniki: woda, herbata czarna

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Podwieczorek

Galaretka owocowa 120 g

Składniki: woda, galareta owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

Jabłko 30 g

Składniki: „bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20 g

Składniki: „bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka

Śniadanie II

Ogórek 30 g

Składniki: woda, herbata czarna

Śniadanie II

Ogórek 30 g

Składniki: woda, herbata czarna

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami 120 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” mleko (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), maliny, mrożone

Podwieczorek

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Ogórek kiszony 70 g

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lacie” (mleko)), sól biały, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Energia: 1011 kcal

Energia: 1061 kcal

Energia: 963 kcal

Energia: 1063 kcal

Energia: 978 kcal



📅 15.06.2026 Poniedziałek

📅 16.06.2026 Wtorek

📅 17.06.2026 Środa

📅 18.06.2026 Czwartek

📅 19.06.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g
Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Szynka konserwowa 100% „Dolina Dobra” 15 g
Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała, czosnek suszony

Serek śmietankowy 20 g
Składniki: serek naturalny jacy: twaróg, śmietanka / mleko, kultury bakterii mlekowych

Pomidor 30 g
Kawa zbożowa z mlekiem 150 ml
Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), woda, kawa zbożowa żyto, jęczmień)

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, marchew, koperek, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler, korzeniowy, por, sol biala, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

CHILLI CON CARNE z warzywami 170 g
Składniki: makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), wieprzowina łopatkowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30%, papryka czerwona, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, cebula

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g
Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15 g
Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Płatki ryżowe na mleku 200 g
Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), płatki ryżowe

Marchewka 30 g
Składniki: marchew

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Zupa z soczewicy i warzyw z ziemniakami 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, wieprzowina zebra, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sol biala, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Goląbki bez zawijania w sosie pomidorowym 80 g
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), woda, ryż biały, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sol biala

Surówka wiosenna 70 g
Składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, papryka czerwona, koperek

Podwieczorek

Kisiel z jogurtem i tartym jabłkiem 120 g
Składniki: woda, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (białych mleka (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), Kisiel w proszku

Śniadanie II

Jabłko 30 g

Energia: 1081 kcal

Śniadanie

Chleb żytni jasny 35 g
Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Ogórek z indyka 100% „Dolina Dobra” 15 g
Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sol biala, czosnek, majeranek

Ser gouda tłusty 20 g
Składniki: „mleko” mleko, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia

Bawarka 150 ml
Składniki: woda, mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), herbata czarna

Obiad

Zupa jarzynowa 200 ml
Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, wieprzowina zebra, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sol biala, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż z jabłkami, jogurtem i cynamonem 170 g
Składniki: ryż biały, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (białych mleka (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), woda, olej rzepakowy, cukier, cynamon

Podwieczorek

Chleb żytni jasny 25 g
Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g
Szynka swojska „Sokołów” 20 g

Składniki: schab wieczony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sol biala, czosnek suszony

Rzodkiewka 30 g

Śniadanie II

Gruszka 30 g

Energia: 1060 kcal

Śniadanie

Chleb pszenno graham 35 g
Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Ser mozzarella 20 g
Składniki: „mleko” mleko pasteryzowane, sól, bakteria fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Poledwica sopocka „Kraina Wędlin” 15 g
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sol biala, czosnek suszony, pieprz

Papryka czerwona 30 g
Kakao 150 ml
Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), kakao 16%, proszek

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml
Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), kurczak, tuszka, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), natka pietruszki, pieprz, sol biala, liść laurowy, ziele angielskie

Eskalopki z kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym 80 g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z mleka), mąka pszenna, typ 450, koperek, olej rzepakowy, papryka słodka, sol biala, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sol biala

Trio warzywne na parze 75 g
Składniki: brokuły, mrożone, kalafior, mrożony, marchew, mrożona, oliwa

Podwieczorek

Arbuz 60 g

Herbatniki (pszenica, mleko) 10 g

Śniadanie II

Banan 30 g

Energia: 104 kcal

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g
Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia (razowa, woda, sol

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Jajko gotowane 60 g
Składniki: jajka kurze całe

Szynka swojska „Sokołów” 15 g
Składniki: schab wieczony (schab wieprzowy, sol, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sol biala, czosnek suszony

Pomidor 30 g
Kawa zbożowa z mlekiem 150 ml
Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu (mleko „lactate” (mleko)), woda, kawa zbożowa żyto, jęczmień)

Obiad

Krem z marchewki 200 ml
Składniki: woda, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, udo z kurczaka, chleb **pszenno-żytni** (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), por, natka pietruszki, sol biala, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 80 g
Składniki: paluszki rybne mrożone (**pszenica, ryba**)

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sol biala

Surówka z kapustą kiszoną 80 g
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sol, cebula, olej rzepakowy, cukier, sol biala, pieprz

Podwieczorek

Koktajl wiśniowo-bananowy na jogurcie naturalnym 150 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („białych” mleka (pasteryzowane), białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych), banan, wiśnie bez pestek, mrożone

Śniadanie II

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Energia: 1034 kcal

