

📅

20.07.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser gouda tłusty 20 g

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

Szynka konserwowa 100% „Dolina Dobra” 15 g

Składniki: szynka wieprzowa, gotowana, woda, sól biała, czosnek suszony

Ogórek kiszony 30 g

Bawarka 180 ml

Składniki: woda, **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, herbata czarna

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej 200 g

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z kielbasą w sosie pomidorowym 170 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), ser edamski tłusty („mlekoop” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), cebula, pomidory w puszcze całe, kielbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, ostonka)), olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Brzoskwinia 120 g

📅

21.07.2026

Wtorek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Mus jabłkowy 100% 15 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, płatki kukurydziane

Ogórek 30 g

Herbata miętowa 150 ml

Składniki: woda, herbata miętowa

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, kielbasa domowa, przecier pomidorowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet mielony wieprzowy 80 g

Składniki: wieprzowina łopatką, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki

Surówka z buraczków 70 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

Podwieczorek

Kasza manna z musem z jagód 150 g

Składniki: woda, jagody mrożone, kasza manna (**pszenica**)

📅

22.07.2026

Środa

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra” 18 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek

Ser mozzarella 20 g

Składniki: „mlekoop” **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna

Papryka czerwona 30 g

Herbata owocowa 180 g

Obiad

Zupa wiosenna 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż z tartym jabłkiem z sosem jogurtowo-cynamonowym 170 g

Składniki: ryż biały, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, woda, cynamon, olej rzepakowy

Podwieczorek

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 biała

Pomidor 30 g

Herbata miętowa 150 ml

Składniki: woda, herbata miętowa

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅

23.07.2026

Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Kielbasa żywiecka „Krakus” 15 g

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

Twarożek ze śmietaną i

szcypiorkiem 25 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty („polmlek”, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), śmietana 18% (z **mleka**), szcypiorek, sól biała, pieprz

Rzodkiewka 30 g

Herbata czarna 180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Zupa botwinkowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, botwinka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Eskalopki z kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym 80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietana 12% (z **mleka**), koperek, olej rzepakowy, papryka słodka, sól biała, pieprz

Kasza jęczmienna, pęczak 90 g

Marchewka z groszkiem i masłem 70 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)

Podwieczorek

Kisiel z jogurtem i tartym jabłkiem 120 g

Składniki: woda, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), jabłko, kisiel w proszku

📅

24.07.2026

Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta rybna z tuńczyka i twarogu 30 g

Składniki: **tuńczyk** w sosie własnym (**tuńczyk**, sól), ser twarogowy półtłusty („polmlek”, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), sól biała, pieprz

Szynka swojska „Sokołów” 15 g

Składniki: schab wędzony (schab wieprzowy, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, woda), sól biała, czosnek suszony

Ogórek kiszony 30 g

Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu 180 ml

Obiad

Krem z pomidorów 200 ml

Składniki: pomidory w puszcze całe, woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona

Kotlet jajeczny 80 g

Składniki: **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), natka pietruszki, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej 70 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Podwieczorek

Jogurt z owocami 150 g

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

Piastowska

Śniadanie II

Jabłko 30 g

Energia: 1001 kcal

Śniadanie II

Marchewka 30 g

Składniki: marchew

Energia: 958 kcal

Śniadanie II

Kalarepa 30 g

Energia: 979 kcal

Śniadanie II

Gruszka 30 g

Energia: 1023 kcal

Śniadanie II

Arbuz 60 g

Energia: 1016 kcal

Piastowska

📅 **27.07.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

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 biała

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

Pomidor 30 g
Bawarka 180 ml
Składniki: woda, **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, herbata czarna

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka)), wieprzowina żeberka, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z sosem jogurtowo-truskawkowym 170 g
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), truskawki

Podwieczorek

Chleb pszenny graham 30 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g
Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra” 15 g
Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, sól biała, czosnek, majeranek

Ogórek kiszony 30 g
Herbata czarna 180 ml
Składniki: herbata czarna, woda

📅 **28.07.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15 g
Składniki: „łowicz” brzoskwinie (100 g owoców na 100 g produktu), cukry pochodzące z owoców, pektyny jako substancja żelująca.

Zupa mleczna z ryżem 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, ryż biały
Marchewka 30 g
Składniki: marchew

Herbata owocowa 150 g

Obiad

Zupa jarzynowa 200 ml
Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, podudzie z kurczaka ze skórą, kurczak, tuszka, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 80 g
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), **jaja** kurze całe, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sól biała
Surówka szwedzka 70 g
Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Podwieczorek

Granola z jogurtem i suszonymi morelami 120 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), płatki **owsiane**, morele, suszone, miód pszczeli, rodzynki, suszone, sól biała

📅 **29.07.2026** **Środa**

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni 35 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, 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 biała, skrobia ziemniaczana, czosnek suszony, majeranek, papryka słodka

Ogórek 30 g
Herbata miętowa 180 ml
Składniki: woda, herbata miętowa

Obiad

Zupa ogórkowa 200 ml
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi Ukraińskie 120 g
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ser twarogowy tłusty (z **mleka**), ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), cebula, **jaja** kurze całe, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty 80 g
Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Podwieczorek

Budyń czekoladowy z musem wiśniowym 150 g
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, kakao rozpuszczalne, z witaminami, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 **30.07.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Chleb żytni razowy 35 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z mleka) 10 g
Półdwica sopocka „Kraina Wędlin” 15 g
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sól biała, czosnek suszony, pieprz

Serek typu "Fromage", naturalny 20 g
Składniki: serek naturalny typu łaciaty: twaróg, śmietanka / **mleko**, kultury bakterii mlekowych

Papryka czerwona 30 g
Kakao 180 ml
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 200 g
Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak z rożna 80 g
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki 80 g
Składniki: marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cytryna

Podwieczorek

Wafle ryżowe 10 g
Składniki: ryż brązowy, sól

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 30 g
Składniki: **mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Jabłko 30 g

📅 **31.07.2026** **Piątek**

Śniadanie

Bułka pszenna 40 g
Składniki: bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,)

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

Kielbasa żywiecka „Krakus” 15 g
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), pieprz, sól biała, czosnek suszony

Rzodkiewka 30 g
Mleko krowie, 1,5 % tłuszczu 180 ml

Obiad

Krem z kalafiora z grzankami na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: woda, kalafior, gotowany w wodzie, chleb pełnoziarnisty z **żyta**, marchew, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne pieczone 80 g
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)

Ziemniaki gotowane 110 g
Składniki: ziemniaki, sól biała
Surówka z selera i brzoskwini 80 g
Składniki: **seler** korzeniowy, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Podwieczorek
Ciasto marchewkowo- jogurtowe 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Piastowska

Śniadanie II	Śniadanie II	Śniadanie II	Śniadanie II	Śniadanie II
Gruszka 30 g	Kalarepa 30 g	Jabłko 30 g	Ogórek 30 g	Jabłko 30 g
Energia: 1105 kcal	Energia: 1081 kcal	Energia: 958 kcal	Energia: 1035 kcal	Energia: 1025 kcal

Piastowska