

📅 22.06.2026 **Poniedziałek****Śniadanie****Chleb żytni jasny** 35 gSkładniki: 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

**Ser gouda tłusty** 20 gSkładniki: „mlekoop” **mleko**, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia**Ogórek kiszony** 30 g**Bawarka** 150 mlSkładniki: woda, **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko „łaciate” (mleko)**), herbata czarna**Obiad****Zupa z fasolki szparagowej** 200 gSkładniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Zapiekanka makaronowa z kielbasą w sosie pomidorowym** 170 gSkładniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), ser edamski tłusty („mlekoop” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), kielbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka)), cebula, pomidory w puszcze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz**Podwieczorek****Jogurt z owocami** 150 gSkładniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), owoc**Śniadanie II****Jabłko** 30 g

Energia: 1016 kcal

📅 23.06.2026 **Wtorek****Śniadanie****Chleb pszenno-żytni** 35 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Dżem truskawkowy, niskosłodzony**

20 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

**Owsianka na mleku** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko „łaciate” (mleko)**), płatki **owsiane****Ogórek** 30 g**Herbata owocowa** 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

**Obiad****Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami** 200 mlSkładniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, wieprzowina żeberka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Klopsy wieprzowe mielone, w sosie śmietanowo-koperkowym** 80 gSkładniki: wieprzowina łopatka, śmietana 18% (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), bulki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z marchewki** 80 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

**Podwieczorek****Banan** 120 g**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 100 mlSkładniki: **mleko „łaciate” (mleko)****Śniadanie II****Kalarepa** 30 g

Energia: 1083 kcal

📅 24.06.2026 **Środa****Śniadanie****Chleb żytni razowy** 35 gSkładniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Twarożek ze szczypiorkiem** 30 gSkładniki: ser twarogowy półtłusty („polmlek”, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), szczypiorek, śmietana 18% (z **mleka**)**Szynka swojska „Sokołów”** 15 g

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

**Rzodkiewka** 30 g**Herbata zielona** 150 g**Obiad****Zupa kalafiorowa** 200 mlSkładniki: woda, kalafior, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Placki z jabłkami w sosem jogurtowo-truskawkowym** 150 gSkładniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko „łaciate” (mleko)**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), truskawki, mrożone, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe**Podwieczorek****Chleb pszenny** 35 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**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** 30 g**Śniadanie II****Papryka czerwona** 30 g

Energia: 1020 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 25.06.2026 **Czwartek****Śniadanie****Chleb żytni jasny** 35 gSkładniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Poledwica sopocka „Kraina Wędlin”**

15 g

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

**Serek śmietankowy** 20 gSkładniki: serek naturalny łaciaty: twaróg, śmietanka / **mleko**, kultury bakterii mlekowych**Pomidor** 30 g**Kakao** 150 mlSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko „łaciate” (mleko)**), kakao 16%, proszek**Obiad****Zupa botwinkowa z ziemniakami** 200 mlSkładniki: woda, ziemniaki, botwinka, marchew, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy**Kurczak z rożna** 80 g

Składniki: udo z kurczaka, papryka słodka, olej rzepakowy

**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Mizeria z jogurtem naturalnym** 70 gSkładniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych)**Podwieczorek****Brzoskwinia** 120 g**Śniadanie II****Marchewka** 30 g

Składniki: marchew

Energia: 999 kcal

📅 26.06.2026 **Piątek****Śniadanie****Chleb pszenny graham** 35 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 25 g

g

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek**Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra”** 15 g

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

**Papryka czerwona** 30 g**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 mlSkładniki: **mleko „łaciate” (mleko)****Obiad****Krem z białych warzyw** 200 mlSkładniki: woda, ziemniaki, kalafior, pietruszka, korzeń, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Filet rybny panierowany** 80 gSkładniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka Colesław** 80 gSkładniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cytryna, cukier, sól biała, pieprz**Podwieczorek****Kasza manna na mleku z musem z jagód** 150 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko „łaciate” (mleko)**), jagody mrożone, kasza manna (**pszenica**)**Śniadanie II****Ogórek** 30 g

Energia: 1034 kcal

*Piastowska*

📅 29.06.2026 Poniedziałek

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni** 35 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Serek śmietankowy** 20 gSkładniki: serek naturalny fciaty: twaróg, śmietanka / **mleko**, kultury bakterii mlekowych**Szynka konserwowa 100% „Dolina Dobra”** 15 g

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

**Pomidor** 30 g**Kakao** 150 mlSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), kakao 16%, proszek

## Obiad

**Krupnik z kaszą jęczmienną** 200 mlSkładniki: woda, ziemniaki, kielbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osonka)), wieprzowina żeberka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perlowa, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Makaron z sosem z truskawek i jogurtu naturalnego** 180 gSkładniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszencicy** zwyczajnej), truskawki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), cukier

## Podwieczorek

**Chleb żytni jasny** 35 gSkładniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**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

## Śniadanie II

**Gruszka** 30 g

Energia: 1104 kcal

📅 30.06.2026 Wtorek

## Śniadanie

**Chleb żytni jasny** 35 gSkładniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Zupa mleczna z makaronem** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszencicy** zwyczajnej)**Mus jabłkowy 100%** 20 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

**Ogórek** 30 g**Herbata miętowa** 150 ml

Składniki: woda, herbata miętowa

## Obiad

**Zupa wiosenna** 200 mlSkładniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, porcja rosółowa, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony**Fasolka po bretońsku** 90 g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, kielbasa toruńska, pomidory w puszcze całe, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek

**Ryż biały** 80 g

## Podwieczorek

**Budyń waniliowy z musem brzoskwiniowym** 150 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

## Śniadanie II

**Marchewka** 30 g

Składniki: marchew

Energia: 1113 kcal

📅 01.07.2026 Środa

## Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 35 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Ser mozzarella** 20 gSkładniki: „mlekpól” **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna**Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra”** 15 g

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

**Bawarka** 150 mlSkładniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), herbata czarna**Arbuz** 30 g

## Obiad

**Zupa pomidorowa z makaronem** 200 mlSkładniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszencicy** zwyczajnej), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, skrzydło indyka, porcja rosółowa, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Kotlet wieprzowy mielony** 80 gSkładniki: wieprzowina łopatką, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól.), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cebula**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z buraczków** 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

## Podwieczorek

**Chia z jogurtem naturalnym i pulpą mango** 120 gSkładniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), mango, chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

## Śniadanie II

**Papryka czerwona** 30 g

Energia: 1047 kcal

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

📅 02.07.2026 Czwartek

## Śniadanie

**Chleb żytni razowy** 35 gSkładniki: 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 biała, skrobia ziemniaczana, czosnek suszony, majeranek, papryka słodka

**Ogórek kiszony** 30 g**Kakao** 150 mlSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), kakao 16%, proszek

## Obiad

**Zupa marchwiana z ziemniakami** 200 mlSkładniki: woda, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, ze skórą, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym z warzywami** 100 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, koncentrat pomidorowy, 30%, groszek zielony, marchew, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, mąka **pszenna**, typ 550, olej rzepakowy**Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana** 90 gSkładniki: (**jęczmień**)

## Podwieczorek

**Kisiel z jogurtem i tartym jabłkiem** 150 gSkładniki: woda, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), kisiel w proszku

## Śniadanie II

**Nektarynka** 30 g

Energia: 1032 kcal

📅 03.07.2026 Piątek

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni** 35 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Jajecznicza ze szczypiorkiem** 40 gSkładniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)**Marchewka** 30 g

Składniki: marchew

**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 mlSkładniki: **mleko** „łaciate” (**mleko**)

## Obiad

**Krem z buraka** 200 mlSkładniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, **seler** korzeniowy, sok ze świeżej cytryny, por, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Paluszki rybne pieczone** 80 gSkładniki: 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 kapusty kiszonej** 80 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

## Podwieczorek

**Ciasto jogurtowe z truskawkami** 60 gSkładniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), cukier, truskawki, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

## Śniadanie II

**Jabłko** 30 g

Energia: 988 kcal

Piastowska