

## 📅 25.05.2026 Poniedziałek

## Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Serek śmietankowy** 20 g

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

**Szynka konserwowa 100% „Dolina Dobra”** 15 g

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

**Ogórek kiszony** 30 g**Bawarka** 150 ml

Składniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko „łaciate” (mleko)**), herbata czarna

## Obiad

**Zupa z fasolki szparagowej** 200 g

Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Zapiekanka makaronowa z kielbasą w sosie pomidorowym** 170 g

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

## Podwieczorek

**Kasza manna na mleku z musem z jagód** 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko „łaciate” (mleko)**), jagody mrożone, kasza manna (**pszenica**)

## Śniadanie II

**Jabłko** 30 g

Energia: 1049 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
47,1 g	36,1 g	126,2 g

## 📅 26.05.2026 Wtorek

## Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Dżem truskawkowy, niskosłodzony** 20 g

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

**Owsianka na mleku** 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko „łaciate” (mleko)**), płatki **owsiane**

**Herbata owocowa** 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa, cukier

**Ogórek** 30 g

## Obiad

**Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami** 200 ml

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, wieprzowina żeberka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Klopsy wieprzowe mielone, w sosie koperkowym** 80 g

Składniki: wieprzowina łopatka, śmietana 18% (z **mleka**), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka szwedzka** 70 g

Składniki: ogórek kiszony, olej rzepakowy, cebula

## Podwieczorek

**Koktajl bananowy na jogurcie** 150 ml

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

## Śniadanie II

**Marchewka** 30 g

Składniki: marchew

Energia: 1013 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
41 g	40,1 g	115,7 g

## 📅 27.05.2026 Środa

## Śniadanie

**Chleb żytni razowy** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Twarożek ze szczypiorkiem** 30 g

Składniki: ser twarogowy tłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), szczypiorek

**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 ziemniaczana** 200 ml

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

**Placki ryżowe z sosem jogurtowo-truskawkowym** 150 g

Składniki: ryż biały, gotowany, 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 g

Składniki: 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: 983 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
38,2 g	38,4 g	115,5 g

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

## 📅 28.05.2026 Czwartek

## Śniadanie

**Chleb żytni jasny** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g**Polędwica sopocka „Kraina Wędlin”** 15 g

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

**Ser gouda tłusty** 20 g

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

**Pomidor** 30 g**Kakao** 150 ml

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko „łaciate” (mleko)**), kakao 16%, proszek, cukier

## Obiad

**Zupa botwinkowa z ziemniakami** 200 ml

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

**Kurczak z rożna** 80 g

Składniki: udo z kurczaka, mąka **pszenna**, typ 500, papryka słodka, olej rzepakowy

**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

**Galaretka owocowa** 120 g

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

**Jabłko** 30 g**Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 20 g

Składniki: „bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka** , żywe kultury bakterii jogurtowych

## Śniadanie II

**Gruszka** 30 g

Energia: 1075 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
47 g	42,9 g	115,3 g

## 📅 29.05.2026 Piątek

## Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 35 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Jajko gotowane** 40 g

Składniki: **jaja** kurze całe

**Kielbasa żywiecka** 15 g**Papryka czerwona** 30 g**Mleko krowie, 3,2% tłuszczu** 150 ml

Składniki: **mleko „łaciate” (mleko)**

## Obiad

**Krem z groszku** 200 ml

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Paluszki rybne pieczone** 80 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka Colesław** 80 g

Składniki: 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

**Chia z jogurtem naturalnym "Bieluch" i pulpą mango** 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), mango, chia, nasiona (szalwia hiszpańska)

*Piastowska*

## Śniadanie II

**Ogórek** 30 g

Energia: 1058 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
50,1 g	38,6 g	115,6 g

📅 01.06.2026 **Poniedziałek**

## Śniadanie

**Chleb żytni razowy** 35 gSkładniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Szynka kanapkowa „Dolina Dobra”** 15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osonka)), woda, sól biała

**Ser edamski tłusty** 20 gSkładniki: „mlekoop” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia**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)), marchew, kasza **jęczmienna**, perlowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, 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 **pszenicy** 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 z indyka 100% „Dolina Dobra”** 15 g

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

**Ogórek kiszony** 30 g

## Śniadanie II

**Gruszka** 30 g

Energia: 1060 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
39,4 g	36,7 g	137,9 g

📅 02.06.2026 **Wtorek**

## Śniadanie

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

Składniki: przecier jabłkowy 100%

**Ogórek** 30 g**Herbata owocowa** 150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

## Obiad

**Zupa marchwianka z ziemniakami** 200 mlSkładniki: woda, marchew, ziemniaki, udo z kurczaka, wieprzowina żeberka, 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, papryka czerwona, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), groszek zielony, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450**Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana** 100 gSkładniki: (**jęczmień**)

## 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, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

## Śniadanie II

**Marchew** 30 g

Energia: 1020 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
43,5 g	36,3 g	124,2 g

📅 03.06.2026 **Środa**

## Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 35 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Szynka swojska „Sokołów”** 15 g

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

**Serek śmietankowy** 20 gSkładniki: serek naturalny łaciaty: twaróg, śmietanka / **mleko**, kultury bakterii mlekowych**Papryka czerwona** 30 g**Bawarka** 150 mlSkładniki: woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), herbata czarna

## Obiad

**Zupa pomidorowa z makaronem** 200 mlSkładniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, skrzydło indyka, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pieczeń wieprzowa w sosie własnym** 80 gSkładniki: wieprzowina szynka surowa, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy**Ziemniaki gotowane** 110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Surówka z buraczków** 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy

## Podwieczorek

**Jogurt z owocami** 120 gSkładniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), truskawki, mrożone

## Śniadanie II

**Jabłko** 30 g

Energia: 1031 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
49,8 g	37,6 g	115,1 g

## Dzień wolny

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 05.06.2026 **Piątek**

## Śniadanie

**Chleb pszenny** 35 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Płatki ryżowe na mleku** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), płatki krowie**Szynka konserwowa 100% „Dolina Dobra”** 20 g

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

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

Składniki: woda, herbata miętowa

## Obiad

**Zupa krem z szpinaku** 200 mlSkładniki: woda, ziemniaki, szpinak, mrożony, wieprzowina żeberka, porcja rosółowa, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie**Pierogi z truskawkami i jogurtem** 150 gSkładniki: mąka **pszenna**, typ 500, truskawki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

## Podwieczorek

**Wafle ryżowe** 10 g

Składniki: ryż brązowy, sól

**Serek śmietankowy** 20 gSkładniki: serek naturalny łaciaty: twaróg, śmietanka / **mleko**, kultury bakterii mlekowych**Pomidor** 30 g


## Śniadanie II

**Jabłko** 30 g

Energia: 956 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
36,6 g	36,2 g	116,7 g