

06.07.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Chleb pszenny

35 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier
- 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

15 g

Składniki: „mlekpól" **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia
- Ogórek kiszony

30 g
- Mleko krowie, 3,2% tłuszczu

150 ml

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

Obiad

- Zupa ziemniaczana

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka)), marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 12% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, natka pietruszki, por, ziele angielskie, sól biała, pieprz, liść laurowy
- Spaghetti bolognese

170 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), wieprzowina szynka surowa, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Podwieczorek

- Koktajl bananowy na jogurcie

120 ml

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

Śniadanie II

Jabłko

30 g

Energia: 1031 kcal

07.07.2026

Wtorek

Śniadanie

- Chleb żytni razowy

35 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, 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
- Owsianka na mleku

150 g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, płatki **owsiane**
- Papryka czerwona

30 g
- Herbata czarna

150 ml

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Gulasz wieprzowy w sosie własnym

80 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450
- Kasza gryczana

100 g
- Surówka z czerwonej kapusty

80 g

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

Podwieczorek

- Jogurt z owocami

120 g

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

Śniadanie II

Marchewka

30 g

Składniki: marchew

Energia: 1049 kcal

08.07.2026

Środa

Śniadanie

- Chleb pszenny graham

35 g

Składniki: 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
- Twarożek ze szczypiorkiem

35 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty („polmlek", **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate" (**mleko**)), szczypiorek
- Herbata owocowa

150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa
- Pomidor

30 g

Obiad

- Zupa ogórkowa

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, skrzydło indyka, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Naleśniki z dżemem polane jogurtem

180 g

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

Podwieczorek

- Chleb pszenny

35 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier
- Masło ekstra (z mleka)

10 g
- Szynka z indyka 100% „Dolina Dobra"

15 g

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

30 g
- Śniadanie II
- Kalarepa

30 g

Energia: 978 kcal

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

09.07.2026

Czwartek

Śniadanie

- Chleb żytni jasny

35 g

Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.
- Masło ekstra (z mleka)

10 g
- Ser mozzarella

20 g

Składniki: „mlekpól" **mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna
- Półedwica sopocka „Kraina Wędlin"

15 g

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

30 g
- Bawarka

150 ml

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

Obiad

- Rosół drobiowy z makaronem

200 g

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), mięso z ud kurczaka, bez skóry, mięso ze skrzydła indyka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Filet z kurczaka panierowany

80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz
- Ziemniaki gotowane

110 g

Składniki: ziemniaki, sól biała
- Fasolka szparagowa z wody

70 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Podwieczorek

- Kasza manna z musem z jagód

150 g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, jagody mrożone, kasza manna (**pszenica**), cukier

Śniadanie II

Papryka czerwona

30 g

Energia: 1013 kcal

10.07.2026

Piątek

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni

35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, 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 konserwowa 100% „Dolina Dobra"

20 g

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

30 g
- Kakao z mlekiem

150 ml

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, woda, kakao 16%, proszek

Obiad

- Zupa owocowa z makaronem

250 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, cukier
- Szyncel ziemniaczany

120 g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 450, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, cebula, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała, pieprz
- Sos pieczarkowo- pietruszkowy

30 g

Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki, marchew, **seler** korzeniowy, por, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Ogórek kiszony

70 g

Podwieczorek

- Bułeczki z jabłkiem i kruszonką (**pszenica**, **żyto**, **mleko**)

60 g

Śniadanie II

Brzoskwinia

30 g

Energia: 1062 kcal

Piastowska

📅 13.07.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni

35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, 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
- Serek śmietankowy

15 g

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

30 g
- Kakao

150 ml

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

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- CHILLI CON CARNE z warzywami

170 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), wieprzowina łopatką, koncentrat pomidorowy, 30%, papryka czerwona, olej rzepakowy, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula

Energia: 1122 kcal

Podwieczorek

- Arbuz

60 g
- Chrupki kukurydziane

5 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Śniadanie II

- Gruszka

30 g

📅 14.07.2026

Wtorek

Śniadanie

- Chleb żytni razowy

35 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.
- Masło ekstra (z mleka)

10 g
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony

20 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy
- Płatki ryżowe na mleku

200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), płatki ryżowe
- Marchewka

30 g

Składniki: marchew
- Herbata owocowa

150 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

- Barszcz ukraiński z ziemniakami

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, kurczak, tuszka, fasola biała, nasiona suche, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- Pulpety wieprzowe w sosie pieczarkowym

80 g

Składniki: wieprzowina łopatką, pieczarki świeże, woda, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, marchew, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Ziemniaki

110 g
- Surówka wiosenna

70 g

Składniki: kapusta włoska, marchew, papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, koperek

Podwieczorek

- Jogurt z granolą i musem z brzoskwiń

120 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu („bieluch” **mleko** (pasteryzowane), białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), płatki **owsiane**, rodzyнки, suszone, miód pszczełi

Śniadanie II

- Jabłko

30 g

📅 15.07.2026

Środa

Śniadanie

- Chleb pszenny graham

35 g

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

150 ml

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

Obiad

- Zupa kalafiorowa

200 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Placki z borówkami z serkiem waniliowym

150 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), borówki, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Podwieczorek

- Chleb pszenno-żytni

35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)

5 g
- Ser gouda tłusty

15 g

Składniki: „mlepol” **mleko**, sól, kultury bakterii, stabilizator: chlorek wapnia
- Papryka czerwona

30 g

Śniadanie II

- Arbuz

60 g

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

📅 16.07.2026

Czwartek

Śniadanie

- Chleb żytni jasny

35 g

Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.
- Masło ekstra (z mleka)

10 g
- Ser edamski tłusty

15 g

Składniki: „mlepol” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia
- Szynka swojska „Sokołów”

15 g

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

30 g
- Kawa zbożowa na mleku

180 ml

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Obiad

- Zupa z soczewicy i marchewki

200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
- Gulasz z kurczaka w sosie ziołowym

80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, marchew, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, ziola prowansalskie, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- Ryż biały

100 g
- Surówka z marchewki

80 g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Podwieczorek

- Budyń waniliowy z musem z malin

120 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu (**mleko** „łaciate” (**mleko**)), maliny, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%).)

Śniadanie II

- Ogórek

30 g

📅 17.07.2026

Piątek

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni

35 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
- Masło ekstra (z mleka)

10 g
- Polędwica sopocka „Kraina Wędlin”

15 g

Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), sól biała, czosnek suszony, pieprz
- Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

20 g

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), szczypiorek
- Rzodkiewka

30 g
- Mleko** krowie, 3,2% tłuszczu

160 ml

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

Obiad

- Krem z groszku na wywarze warzywnym

200 ml

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, marchew, pietruszka, korzeń, chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, cytryna, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Filet rybny panierowany

80 g

Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna** , sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
- Ziemniaki gotowane

100 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

- Koktajl wiśniowo- bananowy na jogurcie naturalnym

150 ml

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

Śniadanie II

- Kalarepa

30 g