

 13.07.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Bułka z masłem i pomidorem

Składniki: bułka paryska (angielka) (**pszenica**), pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Szynka wiejska

Rukola

Arbuz

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski leniwe z masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**) , cukier, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chleb **pszenno-żytni**

Masło ekstra (z **mleka**)

Pasta z białej fasoli

Składniki: fasola biała, konserwowa, bez zalewy, cytryna, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Ogórek

Mieszanka studencka (**orzechy**)

 14.07.2026

Wtorek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

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

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**)

Masło ekstra (z **mleka**)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z **mleka**)

Chipsy jabłkowe

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki, młode

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, czosnek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Surówka z kapusty pekińskiej z porem

Składniki: kapusta pekińska, por, śmietana 18% (z **mleka**) , cytryna, majonez (**jaja**, **gorczyca**), cukier, sól biała, pieprz

Kompot śliwkowo- jabłkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Jogurt truskawkowy własnego wyrobu

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone

Chia, nasiona (szałwia hiszpańska)

Wafle ryżowe

Orzechy włoskie

 15.07.2026

Środa

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Bułka pszenna z masłem

Składniki: bułki **pszenne** zwykłe, masło ekstra (z **mleka**)

Twarożek straciatella

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), cukier z prawdziwą wanilią

Melon

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza gryczana

Gulasz drobiowy

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 450, **seler** korzeniowy, por, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Salata masłowa z jogurtem greckim

Składniki: sałata, jogurt grecki (z **mleka**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Kisiel z owoców leśnych własnego wyrobu

Składniki: woda, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, czarne jagody, mrożone, cukier, skrobia ziemniaczana

Rogal **pszenny** maślany (**jaja**)

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

 16.07.2026

Czwartek

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)

Banan

Kiełbasa żywiecka

Rzodkiewka

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała

Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**)

Wegański gulasz z soczewicą i pieczarkami

Składniki: woda, pieczarki świeże, soczewica czerwona, nasiona suche, śmietana 12% (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, natka pietruszki, curry, sól biała, pieprz

Ogórek kiszony

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Podwieczorek

Kanapka z jajkiem

Składniki: **jaja** kurze całe, chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor

Awokado

Żurawina suszona

Mięta

 17.07.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Kanapka z szynką z kurczaka i papryką

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, szynka z piersi kurczaka, masło ekstra (z **mleka**)

Migdały

Pomidorki koktajlowe

Obiad

Zupa owocowa z makaronem

Składniki: truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, makaron **pszenny** bezjajeczny, jagody mrożone, cukier

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Paluszki rybne pieczone

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

Salata lodowa z pomidorem

ogórkiem i serem feta

Składniki: sałata, pomidor, ogórek, ser typu "feta" (z **mleka**)

Kompot śliwkowo- jabłkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Baton amarantusowy (p. bezglutenowy)

Mus owocowy

Ananas