

JADŁOSPIS

poniedziałek, 22 czerwca 2026

młodzież 2665 Kcal

- Śniadanie I** zupa mleczna z płatkami 0,2 l (Mleko 2%, Płatki kukurydziane), twarożek z brzoskwinia 50 g (brzoskwinia w syropie, Jogurt naturalny grecki, twaróg półtłusty), szynka, ser gouda, pomidor, ogórek świeży 90 g (Dżem niskosłodzony, Ogórek świeży, Pomidor, Sałata, Ser gouda, szynka), Bułka 1 szt, chleb z masłem 60 g (Chleb razowy, Chleb zwykły, Masło), Papryka czerwona 5 g, herbata z cytryną 0,25 l (Cukier, Cytryna, herbata), sok 0,2 l 1 szt
- Obiad** zupa z soczewicy z makaronem 0,35 l (cary, Cebula, kurkuma, liść laurowy, makaron świderki, Marchew, natka pietruszki, papryka ostra, papryka słodka, pieprz mielony, Pietruszka, Por, przecier pomidorowy, Seler, Skrzydło z indyka, soczewica, sól, Śmietana 12%, wołowina, ziele angielskie), filet drobiowy z pieca 150 g (Bułka tarta, Filet z kurczaka, jaja, Mąka, Olej, pieprz mielony, sól), ziemniaki 200 g (Koper, sól, Ziemniaki), sałata lodowa z warzywami 100 g (Ogórek świeży, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, pieprz mielony, pomidor koktajlowy, sałata lodowa, sól, zioła prowansalskie), kompot truskawkowy 0,25 l (Cukier, Truskawka), czekolada gorzka 1 szt
- Kolacja** sałatka jarzynowa 100 g (Groszek konserwowy, Jabłko, jaja, Jogurt naturalny grecki, Marchew, Ogórek kiszony, pieprz mielony, Pietruszka, Por, Seler, sól), kolacja szynka, ser 70 g (Ogórek świeży, Pomidor, Sałata, Ser gouda, szynka), chleb z masłem 60 g (Chleb razowy, Chleb zwykły, Masło), Rzodkiewka 5 g, herbata z cytryną 0,25 l (Cukier, Cytryna, herbata)

Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Seler

wtorek, 23 czerwca 2026

młodzież 2129 Kcal

- Śniadanie I** jajecznica 100 g (jaja, Masło, sól, Szczypiorek), szynka, ser gouda, pomidor, ogórek świeży 90 g (Dżem niskosłodzony, Ogórek świeży, Pomidor, Sałata, Ser gouda, szynka), Bułka 1 szt, chleb z masłem 60 g (Chleb razowy, Chleb zwykły, Masło), Papryka czerwona 5 g, herbata owocowa 0,25 l (Cukier, herbata owocowa), kawa inka 0,2 l (kawa inka, Mleko 2%)
- Obiad** kapuśniak z kiszonej kapusty 0,35 l (Cebula, Kapusta kiszona, Kiełbasa podwawelska, Koncentrat pomidorowy, 30%, liść laurowy, majeranek, Marchew, natka pietruszki, pieprz mielony, Pietruszka, Por, Seler, sól, ziele angielskie, Ziemniaki), ryba pieczona 120 g (Bułka tarta, jaja, Mąka, miruna, Olej, oregano, pieprz cytrynowy, pieprz mielony, sól, zioła prowansalskie), ryż 200 g (Ryż, sól), surówka z marchewki i brzoskwini 100 g (Brzoskwinia, Cytryna, Jabłko, Marchew, Śmietana 12%), kompot z wiśni 0,25 l (Cukier, Wiśnie mrożone, Jabłko 200 g)
- Kolacja** makaron świderki 200 g (makaron świderki, sól), sos truskawkowy 100 l (Cukier, Jogurt naturalny grecki, Śmietana 12%, Truskawka), kolacja szynka, ser 70 g (Ogórek świeży, Pomidor, Sałata, Ser gouda, szynka), chleb z masłem 60 g (Chleb razowy, Chleb zwykły, Masło), Rzodkiewka 5 g, herbata z cytryną 0,25 l (Cukier, Cytryna, herbata)
- Alergeny:** Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Ryby, Seler

środa, 24 czerwca 2026

młodzież 2283 Kcal

- Śniadanie I** zapiekanka z pieczarkami 200 g (Bułka, Cebula, Czosnek, Jogurt naturalny grecki, Masło, pieczarka, pieprz mielony, Ser gouda, sól), szynka, ser gouda, pomidor, ogórek świeży 90 g (Dżem niskosłodzony, Ogórek świeży, Pomidor, Sałata, Ser gouda, szynka), Bułka 1 szt, chleb z masłem 60 g (Chleb razowy, Chleb zwykły, Masło), Papryka czerwona 5 g, herbata z cytryną 0,25 l (Cukier, Cytryna, herbata), sok 0,2 l 1 szt
- Obiad** zupa jarzynowa 0,35 l (Brukselka, Fasola szparagowa, Kalafior mrożony, liść laurowy, Marchew, Mąka, natka pietruszki, pieprz mielony, Pietruszka, Por, Seler, Skrzydło z indyka, sól, Śmietana 12%, wołowina, ziele angielskie, Ziemniaki), gulasz wieprzowy 200 g (Cebula, liść laurowy, Marchew, Mąka, Olej, Papryka czerwona, papryka słodka, pieczarka, pieprz mielony, pieprz ziołowy, Pietruszka, sól, szynka b/k, Śmietana 12%, ziele angielskie), kasza gryczana 200 g (Kasza gryczana, sól), surówka colesław 100 g (Cebula, Cukier, Jabłko, Jogurt naturalny grecki, Kapusta biała, Koper, Marchew), kompot z czarnej porzeczki 0,25 l (Cukier, czarna porzeczka, Truskawka), serek wiejski 1 szt
- Kolacja** sałatka grecka 100 g (bazylia, Ogórek świeży, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, pomidor koktajlowy, sałata lodowa, Ser feta, zioła prowansalskie), kolacja szynka, ser 70 g (Ogórek świeży, Pomidor, Sałata, Ser gouda, szynka), chleb z masłem 60 g (Chleb razowy, Chleb zwykły, Masło), Rzodkiewka 5 g, herbata z cytryną 0,25 l (Cukier, Cytryna, herbata)
- Alergeny:** Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler

JADŁOSPIS

czwartek, 25 czerwca 2026

młódzież 2156 Kcal

- Śniadanie I** sałatka z makaronem i szynką 100 g (Jogurt naturalny grecki, Kukurydza, konserwowa, makaron ryżowy, Ogórek świeży, pieprz mielony, pomidor koktajlowy, Ser gouda, sól, szynka), shake truskawkowy 150 g (Cukier, Jogurt naturalny grecki, Mleko 2%, Truskawka), szynka , ser gouda , pomidor , ogórek świeży 90 g (Dżem niskosłodzony, Ogórek świeży, Pomidor, Sałata, Ser gouda, szynka), Bułka 1 szt , chleb z masłem 60 g (Chleb razowy, Chleb zwykły, Masło), Papryka czerwona 5 g , herbata z cytryną 0,25 l (Cukier, Cytryna, herbata)
- Obiad** zupa kalafiorowa z makaronem 0,35 l (Kalafior mrożony, Koper, liść laurowy, Makaron, Marchew, Mąka, pieprz mielony, Pietruszka, Por, Seler, Skrzydło z indyka, sól, Śmietana 12%, wołowina, ziele angielskie), jajko sadzone 140 g (jaja, Olej, sól, Szczypiorek), ziemniaki 200 g (Koper, sól, Ziemniaki), fasolka szparagowa 100 g (Bułka tarta, Fasola szparagowa, Masło, sól), kompot z wiśni 0,25 l (Cukier, Wiśnie mrożone), jogurt pitny 380g 1 szt
- Kolacja** warzywa grillowane 100 g (Cukinia, Marchew, Olej, Papryka czerwona, pieczarka, sól, zioła prowansalskie), kolacja szynka , ser 70 g (Ogórek świeży, Pomidor, Sałata, Ser gouda, szynka), chleb z masłem 60 g (Chleb razowy, Chleb zwykły, Masło), Rzodkiewka 5 g , herbata z cytryną 0,25 l (Cukier, Cytryna, herbata)
- Alergeny:** Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Seler

piątek, 26 czerwca 2026

młódzież 1772 Kcal

- Śniadanie I** sałatka owocowa 50 g (Banan, Jabłko, Jogurt naturalny grecki, Kiwi, truskawka świeża, Winogrona), szynka , ser gouda , pomidor , ogórek świeży 90 g (Dżem niskosłodzony, Ogórek świeży, Pomidor, Sałata, Ser gouda, szynka), Bułka 1 szt , chleb z masłem 60 g (Chleb razowy, Chleb zwykły, Masło), Papryka czerwona 5 g , herbata z cytryną 0,25 l (Cukier, Cytryna, herbata), kawa inka 0,2 l (kawa inka, Mleko 2%)
- Obiad** krupnik jęczmienny 0,35 l (kasza jęczmienna, liść laurowy, Marchew, natka pietruszki, pieprz mielony, pieprz ziołowy, Pietruszka, Por, Seler, Skrzydło z indyka, sól, wołowina, ziele angielskie, Ziemniaki), kartacze z mięsem 350 g (Cebula, kartacze z mięsem, natka pietruszki, Olej, sól), surówka z kapusty czerwonej 100 g (Cebula, Cytryna, Jabłko, Jogurt naturalny grecki, Kapusta czerwona, Ogórek kiszony, sól), kompot truskawkowy 0,25 l (Cukier, Truskawka), Banan 200 g
- Alergeny:** Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Seler, Gorczyca