

JADŁOSPIS

DATA: 22.06.2026 – 26.06.2026

| | Kaloryczność | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | |
|---------------------|---|---|---------------------|---|--|--|
| Poniedziałek | Energia: 1070 kcal Białko: 32.73 g Tłuszcz: 36.88 g Węglowodany ogółem: 149.13 g | Chleb żytni, baltonowski, graham1, masło 7, rolada biała parzona, ser żółty Ementaler 7, ogórek zielony, herbata z melisy z cytryną bez cukru | Owoc sezonowy | Botwinka z ziemniakami na wywarze warzywnym 7,9 | Pyzy drożdżowe z sosem myśliwskim z ogórkiem kiszonym 1,3,7,9,10 woda niegazowana | Banan, rurki kukurydziane |
| | | B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: masło roślinne typu wege, ser wegański 1,5,6,8,12 | | B/glut.: B/mlecz.: botwina ze śmietaną roślinną*,9 | B/glut.: makaron bezglutenowy z sosem myśliwskim z ogórkiem kiszonym 9,10 B/mlecz.: makaron z sosem myśliwskim z ogórkiem kiszonym 1,9,10 | B/glut.: B/mlecz.: |
| Wtorek | Energia: 1081 kcal Białko: 45.12 g Tłuszcz: 41.04 g Węglowodany ogółem: 130.04 g | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, pasta serowa z papryką 7, polędwica sopocka, herbata owocowa bez cukru | Owoc sezonowy | Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 9 | Potrąwka drobiowa z warzywami 9, ryż paraboliczny na sypko, marchewka mini z wody, woda niegazowana | Serek truskawkowy – wyr wł. 7, biszkopty bezcukrowe 1,3 |
| | | B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: masło roślinne typu wege, pasta z serem wegańskim i papryką 1,5,6,8,12 | | B/glut.: B/mlecz.: | B/glut.: B/mlecz.: | B/glut.: biszkopty bezglutenowe 3 B/mlecz.: serek roślinny* |
| Środa | Energia: 1127 kcal Białko: 34.85 g Tłuszcz: 46.35 g Węglowodany ogółem: 138.21 g | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło 7, jajko gotowane na twardo 3, szyneczka drobiowa 9,10, ogórek małosolny, rzodkiewka, herbata rooibos bez cukru | Owoc sezonowy | Zupa owocowa z makaronem ryżek 1,7 | Koreczki rybne 4, ziemniaki młode gotowane na parze, surówka z kapusty młodej, pora, kukurydzy i oliwy ziołowej, woda niegazowana | Smoothie marchewkowo-gruszkowe, oplaty 1 |
| | | B/glut: chleb bezglutenowy B/mlecz: masło roślinne typu wege, | | B/glut.: zupa owocowa z makaronem bezglutenowym 7 B/mlecz.: zupa owocowa z jogurtem roślinnym 1, * | B/glut.: B/mlecz.: | B/glut.: oplaty bezglutenowe B/mlecz.: |
| Czwartek | Energia: 1111 kcal Białko: 37.69 g Tłuszcz: 33.61 g Węglowodany ogółem: 160.79 g | Płatki kukurydziane na mleku 7, Bułeczka 1, masło 7, powidła poziomkowe, herbata z lipy bez cukru | Owoc sezonowy | Zupa z fasoli szparagowej żółtej z ziemniakami na wywarze warzywnym 9 | Kurczak w sosie pomidorowo-śmietankowym z bazylią 7, makaron Penne 1, woda niegazowana | Wafle kukurydziane, arbuz |
| | | B/glut.: bułeczka bezglutenowa B/mlecz.: masło roślinne typu wege, płatki kukurydziane na napoju roślinnym* | | B/glut.: B/mlecz.: | B/glut.: makaron bezglutenowy B/mlecz.: sos na bazie śmietanki roślinnej* | B/glut.: B/mlecz.: |
| Piątek | Energia: 1025 kcal Białko: 29.39 g Tłuszcz: 31.37 g Węglowodany ogółem: 153.67 g | Chleb żytni, baltonowski, graham 1, masło7, serek Grani ze szczypiorkiem 7, schab pieczony 9,10, herbata malinowa bez cukru | Owoc sezonowy | Krem pomidorowy na wywarze mięsny z grzankami 1,7,9 | Jajko gotowane na twardo w sosie koperkowym 1,3,7, ziemniaki puree 7, podsmażony szpinak z cebulką i śmietaną 7, woda niegazowana | Strucla drożdżowa z owocami 1,3,7 |
| | | B/glut.: chleb bezglutenowy B/mlecz.: masło roślinne typu wege, serek wege ze szczypiorkiem 1,5,6,8,12 | | B/glut.: krem z grzankami bezglutenowymi 9 B/mlecz.: krem pomidorowy z grzankami ze śmietaną roślinną*,1,9 | B/glut.: sos bezglutenowy 7 B/mlecz: sos ze śmietanką roślinną 1, ziemniaki puree z masłem roślinnym, szpinak ze śmietanką roślinną | B/glut.: ciasto bezglutenowe z owocem 3,7 B/mlecz.: ciasto na bazie napoju roślinnego i margaryny roślinnej z owocami 1, 3, * |

Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu

*Wykorzystywane napoje roślinne: kokosowe 8 / owsiane 1 / sojowe 6 / jaglane; jogurty roślinne: sojowy 6/ kokosowy 8; śmietanka roślinna: sojowa 6 / ryżowa / kokosowa 8

