

📅 **11.05.2026** **Poniedziałek**

## Śniadanie

### Makaron na mleku

Składniki: **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, makaron **pszenny** czterojąuczny

### Kanapka z serkiem śmietankowym

Składniki: chleb **żytni** razowy, serek śmietankowy (z **mleka**)

### Ogórek

### Kiełki jarmużu

### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

### Jabłko

## Obiad

### Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

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

### Pierogi z truskawkami (**pszenica**)

### Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

### Biała rzodkiew

### Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata miętowa

## Podwieczorek

### Kanapka z pastą makreli

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, **makrela** wędzona, olej rzepakowy, szczypiorek

### Pomidor

### Rukola

### Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

📅 **12.05.2026** **Wtorek**

## Śniadanie

### Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, **jaja** kurze całe, majonez (**jajka**, **gorczyca**), szczypiorek

### Papryka czerwona

### Rukola

### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

## Obiad

### Kanapka z serem

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), ser gouda tłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

### Banan

## Podwieczorek

### Zupa ogórkowa

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

### Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

📅 **13.05.2026** **Środa**

## Śniadanie

### Płatki żytnie na mleku

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

### Kanapka z pasztetem drobiowym

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, chleb **żytni** razowy na miodzie, **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, cebula, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), gałka muszkatołowa

### Pomidor

### Kiełki jarmużu

### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

### Gruszka

## Obiad

### Krem z soczewicy z grzankami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, chleb **żytni** razowy, pomidory w puszcze krojone, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Makaron ze szpinakiem i

### twarogiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), czosnek, sól biała, pieprz

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

### Zapiekanka tostowa z szynką

Składniki: pieczywo tostowe, z **pszenicy** graham, ananas, ser gouda tłusty (z **mleka**), szynka wieprzowa, gotowana, keczup, masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

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

📅 **14.05.2026** **Czwartek**

## Śniadanie

### Kakao bez cukru

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

### Kanapka z pastą z groszku zielonego z bazylią

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, groszek zielony, mrożony, olej rzepakowy, bazylija świeża

### Pomidorki koktajlowe

### Rozspanka

### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

### Jabłko

## Obiad

### Zupa botwinkowa z ziemniakami

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

### Pieczeń rzymska drobiowa

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, wieprzowina karkówka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

### Ryż biały, gotowany

### Surówka z marchewki z

### pomarańczą

Składniki: marchew, jabłko, pomarańcza, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

### Herbata z lipy, bez cukru

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata z lipy

## Podwieczorek

### Bułka paryska z masłem

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

### Salatka owocowa

Składniki: banan, mandarynki, winogrona bez pestek, melon, kiwi, borówki

### Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa

📅 **15.05.2026** **Piątek**

## Śniadanie

### Owsianka na mleku

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

### Kanapka z szynką z indyka

Składniki: chleb **żytni** razowy na miodzie, szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**)

### Biała rzodkiew

### Spanka

### Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

### Winogrona bez pestek

## Obiad

### Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Miruna pieczona

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

### Surówka z białej kapusty z ogórkiem

Składniki: kapusta biała, ogórek, koperek, cytryna, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Podwieczorek

### Jogurt naturalny z truskawkami

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

### Wafle z soczewicy

### Herbata owocowa z miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, herbata owocowa