

JADŁOSPIS

POSILEK	PONIEDZIAŁEK 27.07.2026	WTOREK 28.07.2026	ŚRODA 29.07.2026	CZWARTEK 30.07.2026	PIĄTEK 31.07.2026										
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (200g)(mleko, pszenica), chleb pszenno-żytni (30g)(pszenica, żyto), masło (5g)(mleko), polędwica sopocka (15g), ogórek (25g), papryka (25g), herbata z cytryną (180ml).	Bułka pszenna (50g)(pszenica), masło (5g)(mleko), filet maślany (20g), ser wędzony (15g)(mleko), pomidor (25g), rzodkiewka (25g), kakao (170ml)(mleko).	Zupa mleczna z zacierką (200g)(mleko, jaja, pszenica), chleb pszenny (30g)(pszenica), masło (5g)(mleko), kurczak z bobrownik (20g), ogórek (50g), herbata z cytryną (180ml).	Chleb pszenno-żytni (50g)(pszenica, żyto), masło (5g)(mleko), serek śmietankowy (15g)(mleko), polędwica drobiowa (20g), papryka (25g), pomidor (25g), kawa zbożowa na mleku (180ml)(mleko, jęczmień, żyto).	Płatki owsiane na mleku (200g)(owies, mleko), chleb pszenny (30g)(pszenica), masło (5g)(mleko), pasta z szynki i twarogu (25g)(mleko), ogórek (25g), rzodkiewka (25g), herbata z cytryną (180ml).										
OBIAD	Kapuśniaczek z kiszonej kapusty na boczku (250ml)(seler). Makaron penne ze szpinakiem, kurczakiem i serkiem feta (155g)(pszenica, mleko, jaja), kompot (180ml), woda źródlana.	Krem paprykowy z groszkiem ptysiowym (250ml)(seler, mleko, jaja, pszenica). Jajko sadzone (60g)(jaja), ziemniaczki (70g)(mleko), kalafior z wody z masłem i bułką tartą (80g)(mleko, pszenica), kompot (180ml), woda źródlana.	Zupa ogórkowa z ryżem (250ml)(seler, mleko). Pampuchy z powidłami śliwkowymi i sosem jogurtowo-waniliowym (160g)(mleko, pszenica, jaja), kompot (180ml), woda źródlana	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250ml)(seler, mleko). Gulasz wołowy (110g)(pszenica), kasza jęczmienna (60g)(jęczmień), surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (180ml), woda źródlana.	Zupa pieczarkowa z makaronem (250ml)(pszenica, seler, mleko). Kotleciki rybne (75g)(ryba, pszenica, jaja), ziemniaczki (80g)(mleko), surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką i kukurydzą (50g)(gorczyca, jaja), kompot (180ml), woda źródlana.										
PODWIECZOREK	Parówki w cieście drożdżowym (80g)(pszenica, jaja, mleko), ketchup (5g)(seler), kalarepa (50g), herbata owocowa (180ml).	Weka (30g)(mleko, pszenica), masło (5g)(mleko), brzoskwinia (50g), maślanka owocowa (145g)(mleko), woda.	Bagietka (30g)(pszenica), masło (5g)(mleko), kiełbasa krakowska (20g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata owocowa (180ml).	Ciasto biszkoptowe z rabarbarem i truskawkami (50g)(pszenica, jaja), mleko z miodem (180g)(mleko).	Kisiel truskawkowy (180g), wafle kukurydziane (10g), jabłko (60g), woda z cytryną (180ml).										
ENERGIA (KCAL) MAKROSKŁADNIKI	Energia 947 kcal			Energia 1038 kcal			Energia 1015 kcal			Energia 972 kcal			Energia 960 kcal		
	B 47.2g	T 33.9g	W 106.5g	B 42.9g	T 39.8g	W 120.6g	B 35.9g	T 33.7g	W 137.1g	B 41.4g	T 32.6g	W 120.1g	B 35.2g	T 32.9g	W 122.6g

Alergeny w składzie posiłków są zaznaczone pogrubioną czcionką i umieszczone w nawiasie.

Kuchnia zastrzega sobie możliwość modyfikacji jadłospisu

Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny jest na życzenie u intendenta