



Jadłospis Czerwiec

📅 01.06.2026 Poniedziałek

Zupa ziemniaczana - pejzanka 350ml

Składniki: 233 ml woda, 117 g ziemniaki, 18 g marchew, 14 g śmietana 18% (z **mleka**), 9 g fasola biała, konserwowa, bez zalewy, 6 g pietruszka, korzeń, 6 g **seler** korzeniowy, 5 g natka pietruszki, 5 g por, 4 g boczek wędzony bez kości, 2 g kurczak, tuszka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pampuchy 3szt. około 180g

Składniki: 89 g mąka **pszenna**, typ 450, 53 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30 g **jaja** kurze całe, 11 g masło ekstra (z **mleka**), 8 g żółtko **jaja** kurzego, 6 g cukier, 6 g drożdże piekarskie, prasowane, 0 g sól biała

Polewa owocowa 60g

Składniki: 40 g truskawki, mrożone, 40 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 10 g maliny, mrożone, 5 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g cukier

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

📅 02.06.2026 Wtorek

Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 350ml

Składniki: 200 ml woda, 50 g burak, 50 g ziemniaki, późne, 20 g marchew, 15 g kurczak, tuszka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Kasza gryczana na sypko 160g

Składniki: 200 ml woda, 93 g kasza gryczana, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Strogonow drobiowy 120g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g papryka kolorowa, mrożona, 20 g pieczarki świeże, 14 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Warzywa na parze 100g

Składniki: 100 g kalafior, mrożony

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

📅 03.06.2026 Środa

Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g kasza **jęczmienna** perłowa, 10 g kurczak, tuszka, 5 g wieprzowina zeberka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Puree ziemniaczane 180g

Składniki: 200 g ziemniaki, 3 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Kotlet schabowy 100g

Składniki: 90 g wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g bułka tarta (**pszemica**), 10 g olej rzepakowy, 8 g **jaja** kurze całe

Kapusta zasmażana 120g

Składniki: 200 g kapusta biał, 20 g cebula, 20 g marchew, 5 g koper, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g czosnek, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

**08.06.2026 Poniedziałek****Zupa gołąbkowa 350ml**

Składniki: 200 ml woda, 100 g kapusta włoska, 40 g passata pomidorowa, 36 g ryż biały, 35 g mięso mielone wieprzowe z szynki, 30 g marchew, 20 g cebula, 8 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Puree ziemniaczane 180g

Składniki: 200 g ziemniaki, 3 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Jajko sadzone 2 szt. 140g

Składniki: 150 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Mizeria z jogurtem 100g

Składniki: 130 g ogórek, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

09.06.2026 Wtorek**Zupa koperkowa 350ml**

Składniki: 233 ml woda, 93 g ziemniaki, 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 19 g por, 16 g koperek, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kasza jęczmienna na sypko 180g

Składniki: 200 ml woda, 100 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Pieczeń wieprzowa rzymska w sosie 120g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 10 g bułki **pszenne** zwykłe, 10 g cebula, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 5 g musztarda (**gorczyca**), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g bułka tarta (**pszenica**)

Sałata masłowa ze śmietaną 60g

Składniki: 50 g sałata, 15 g śmietana 18% (z **mleka**)

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

10.06.2026 Środa**Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml**

Składniki: 80 g ziemniaki, 25 g ogórek kiszony, 15 g marchew, 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 3 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, pieczarkami, papryką i serem żółtym 350g

Składniki: 100 g makaron **pszenny** bezjaj, 70 g mięso z piersi kurczaka, 40 g pieczarki, 30 g papryka kolorowa, 20 g cebula, 20 g passata pomidorowa, 15 g olej rzepakowy, 10 g ser edamski tłusty (z **mleka**), 10 g pomidory w puszcze całe, 8 g keczup, 7 g czosnek, 5 g koncentrat pom, 30%, 4 g natka pietruszki, 4 g sól biała, 0,2 g pieprz

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

11.06.2026 Czwartek**Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml**

Składniki: 200 ml woda, 50 g pieczarki świeże, 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g kurczak, tuszka, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: 180 g ziemniaki, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g koperek, 0 g sól biała

Filet z kurczaka panierowany 100g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 18 g olej rzepakowy, 15 g **jaja** kurze całe, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Sałata z pomidorem i ogórkiem 120g

Składniki: 70 g pomidor, 30 g ogórek, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 20 g sałata, 2 g szczypiorek

Kompot wieloowocowy 251ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier



📅 12.06.2026 Piątek

Zupa kapitańska z miruną i pomidorami 350ml

Składniki: 233 ml woda, 90 g ziemniaki, 60 g filet z **miruny** mrożonej, 23 g marchew, 12 g pietruszka, korzeń, 11 g koperek, 10 g pomidory w puszcze krojone, 6 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kluski leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 220g

Składniki: 100 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 70 g mąka **pszenna**, typ 450, 14 g masło ekstra (z **mleka**), 10 g **jaja** kurze całe, 10 g bułka tarta (**pszemica**), 8 g cukier, 2 g skrobia ziemniaczana, 1 g cynamon

Surówka z marchewki z jabłkiem 100g

Składniki: 80 g marchew, 30 g jabłko, 5 g śmietana 18% (z **mleka**)

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

📅 15.06.2026 Poniedziałek

Zupa grochowa z ziemniakami 300ml

Składniki: 200 ml woda, 84 g ziemniaki, 25 g groch, nasiona suche, 15 g marchew, 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g boczek wędzony bez kości, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Naleśniki z twarogiem, dżemem i owocami 250g

Składniki: 63 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 55 g mąka **pszenna**, typ 450, 31 g dżem wiśniowy, niskosłodzony, 31 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g truskawki, 15 g **jaja** kurze całe, 13 g cukier, 12 g olej rzepakowy, 6 g śmietana 18% (z **mleka**)

Polewa jogurtowa 80g

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g cukier

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

📅 16.06.2026 Wtorek

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml

Składniki: 200 ml woda, 20 g ryż biały, 17 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g marchew, 15 g kurczak, tuszka, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: 250 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g koperek, 0 g sól biała

Kotlet mielony wieprzowy 100g

Składniki: 100 g wieprzowina łopatka, 15 g bułka tarta (**pszemica**), 10 g cebula, 5 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z buraczków z cebulką 120g

Składniki: 100 g burak, 30 g cebula, 9 g cytryna, 6 g olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

📅 17.06.2026 Środa

Zupa kalafiorowa 350ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g ziemniaki, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Spaghetti bolognese z warzywami 350g

Składniki: 91 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 80 g wieprzowina łopatka, 40 g marchew, 28 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g passata pomidorowa, 1 g czosnek

Ogórek kiszony 70 g

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier



📅 18.06.2026 Czwartek

Barszcz biały z jajkiem 350ml

Składniki: 252 ml woda, 70 g ziemniaki, 28 g kurczak, tuszka, 28 g marchew, 20 g **jaja** kurze całe, 14 g cebula, 14 g pietruszka, korzeń, 14 g **seler** korzeniowy, 14 g śmietana 18% (z **mleka**), 11 g por, 10 g botwinka, 6 g zakwas na żurek (**żyto**), 4 g koperek, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0.11 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0 g majeranek

Kasza bulgur na sypko 160g

Składniki: 200 ml woda, 75 g kasza bulgur (**pszenica**), 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Filet z kurczaka w sosie z warzywami 120g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g skrobia ziemniaczana, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka marchewka z chrzanem 100g

Składniki: 115 g marchew, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 2 g chrzan tarty

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

📅 19.06.2026 Piątek

Zupa jarzynowa 350ml

Składniki: 233 ml woda, 110 g ziemniaki, 50 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 30 g kapusta biała, 20 g por, 14 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Puree ziemniaczane 160g

Składniki: 200 g ziemniaki, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 3 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 0 g sól biała

Filet z miruny w cieście 100g

Składniki: 110 g filet z **miruny** mrożonej, 20 g **jaja** kurze całe, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z kapusty kiszzonej 120g

Składniki: 100 g kapusta kiszona, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

📅 22.06.2026 Poniedziałek

Barszcz ukraiński z ziemniakami 350ml

Składniki: 200 ml woda, 70 g ziemniaki, późne, 50 g burak, 30 g kurczak, tuszka, 18 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g marchew, 15 g fasola biała, nasiona suche, 15 g kapusta biała, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Makaron z warzywami zapiekany z serem mozzarella 320g

Składniki: 90 g makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), 60 g pomidory w puszcze całe, 46 g cukinia, 45 g papryka kolorowa, mrożona, 40 g ser mozzarella (z **mleka**), 23 g marchew, 11 g cebula, 11 g pietruszka, korzeń, 11 g **seler** korzeniowy, 4 g olej rzepakowy

Ogórek kiszony słupki 70g

Składniki: 80 g ogórek kiszony / **Owoc** 70 g

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

📅 23.06.2026 Wtorek

Krem z białych warzyw z grzankami 350ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g ziemniaki, 80 g kalafior, 50 g pietruszka, korzeń, 50 g **seler** korzeniowy, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 9 g chleb **pszenno-żytni**, 5 g por, 5 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: 220 g ziemniaki, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g koperek, 0 g sól biała

Kotlet pożarski 100g

Składniki: 60 g kurczak, tuszka, 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** zwykłe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 2 g olej rzepakowy

Surówka wiosenna 120g

Składniki: 100 g kapusta biała, 50 g marchew, 30 g jabłko, 20 g rzodkiewka, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 4 g koperek, 4 g szczypiorek, 2 g cukier, 1 g sok cytrynowy 100%

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

**📅 24.06.2026 Środa****Zupa szpinakowa z jajkiem 350ml**

Składniki: 250 ml woda, 100 g ziemniaki, 95 g szpinak, mrożony, 30 g marchew, 30 g skrzydło indyka, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g seler korzeniowy, 15 g jaja kurze całe, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z mleka), 0.1 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g liść laurowy, 0.01 g ziele angielskie

Gołąbki z mięsem wieprzowym 220g

Składniki: 170 g kapusta biała, 130 g ryż biały, gotowany, 80 g wieprzowina szynka, 20 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 2 g masło ekstra (z mleka), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Sos pomidorowy 80g

Składniki: 30 ml woda, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 9 g mąka pszenna, typ 450, 7 g śmietana 18% (z mleka), 3 g masło ekstra (z mleka), 0 g pieprz

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 44 g jabłko, 11 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

📅 25.06.2026 Czwartek**Rosół drobiowo- wołowy z makaronem 350ml**

Składniki: 200 ml woda, 70 g kurczak, tuszka, 50 g wołowina szponder, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g seler korzeniowy, 30 g makaron pszenny bezjajeczny, 25 g marchew, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: 200 g ziemniaki, 2 g koperek, 0 g sól biała

Udko z kurczaka opiekane 150g

Składniki: 150 g udo z kurczaka, 5 g czosnek, 1 g olej rzepakowy, 1 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Salata zielona ze śmietaną 70g

Składniki: 70 g sałata, 10 g śmietana 18% (z mleka), 1 g szczypiorek

Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 60 g jabłko, 30 g śliwki bez pestek, mrożone, 8 g truskawki, mrożone, 8 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

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