

## Jadłospis Maj

### 📅 04.05.2026 Poniedziałek

#### Żurek z kielbasą 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), boczek wędzony bez kości, kielbasa śląska, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Makaron z serem, musem truskawkowym i cukrem brązowym 300g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), truskawki, cukier, masło ekstra (z **mleka**), cukier trzcinowy

#### Mus truskawkowy własnego wyrobu 20g

Składniki: truskawki, mrożone, cukier

#### Kompot wieloowocowy 250ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### 📅 05.05.2026 Wtorek

#### Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 350ml

Składniki: woda, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Puree ziemniaczane 180g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, sól biała

#### Kotlet pożarski 100g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bulki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

#### Surówka z pora, marchewki i jabłka 120g

Składniki: jabłko, marchew, por, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

#### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### 📅 06.05.2026 Środa

#### Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy (szczaw, sól), **jaja** kurze całe, śmietana 12% (z **mleka**), marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Ryż biały gotowany 250g

Składniki: ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

#### Kurczak w pięciu smakach 150g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pieczarki świeże, papryka czerwona, cebula, marchew, skrobina ziemniaczana, olej rzepakowy, cebula czerwona, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy

#### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### 📅 07.05.2026 Czwartek

#### Zupa kalafiorowo-brokulowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, mrożony, brokuły, mrożone, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, natka pietruszki, kurczak, tuszka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Kasza bulgur na sypko 250g

Składniki: woda, kasza bulgur (**pszenica**), masło ekstra (z **mleka**), sól biała

#### Schab duszony w sosie własnym 135g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

#### Surówka z białej kapusty z koperkiem 110g

Składniki: kapusta biała, koperk, olej rzepakowy, musztarda (**gorczycy**), cukier, sól biała, pieprz

#### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### 📅 08.05.2026 Piątek

#### Zupa pomidorowa z ryżem 350ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Ziemniaki gotowane 180g

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### Filet z miruny w cieście 100g

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

#### Salatka szwedzka 100g

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

#### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier



## 📅 11.05.2026 Poniedziałek

### Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Racuchy z jabłkami 250g

Składniki: jabłko, mleko krowie, 2% tłuszczu, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

### Polewa owocowa 60g

Składniki: truskawki, mrożone, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, śmietana 18% (z mleka), cukier

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## 📅 12.05.2026 Wtorek

### Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, kurczak, tuszka, boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

### Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 180 g

### Gulasz wieprzowy 120g

Składniki: wieprzowina łopata, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450

### Surówka z buraczków z cebulką 100g

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## 📅 13.05.2026 Środa

### Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni 350ml

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, chleb pełnoziarnisty z żyta, cebula, olej rzepakowy, dynia, pestki, luskane, por, sól biała, pieprz

### Ziemniaki gotowane 180g

Składniki: ziemniaki, sól biała

### Gołąbki po meksykańsku bez zawijania 170g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, kapusta biała, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, cebula, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, jaja kurze całe, sól biała, pieprz

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## 📅 14.05.2026 Czwartek

### Barszcz z fasolką szparagową 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, burak, kurczak, tuszka, marchew, kapusta biała, fasolka szparagowa, mrożona, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

### Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

### Klopsy drobiowe w sosie koperkowym 120g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, woda, cebula, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), koperek

### Surówka wielowarzynna 100g

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, por, papryka czerwona, koperek

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## 📅 15.05.2026 Piątek

### Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, koperek, seler korzeniowy, por, soczewica czerwona, nasiona suche, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Makaron z lososiem w sosie koperkowo-śmietanowym 320g

Składniki: losos świeży (ryba), makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z mleka), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), śmietana 12% (z mleka), olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier



## 📅 18.05.2026 Poniedziałek

### Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, kurczak, tuszka, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Ryż z jabłkami 280g

Składniki: jabłko, ryż biały, mleko krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), śmietana 18% (z mleka), cukier, cynamon, sól biała

### Polewa cynamonowa 60g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cynamon, cukier

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## 📅 19.05.2026 Wtorek

### Zupa wiedeńska 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, boczek wędzony bez kości, kasza manna (pszenica), por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, curry

### Ziemniaki 180 g

### Kotlet mielony wieprzowy 100g

Składniki: wieprzowina łopatką, cebula, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, sól biała, pieprz

### Mizeria z jogurtem 120g

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek, cukier, sól biała

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## 📅 20.05.2026 Środa

### Zupa chrzanowa 350ml

Składniki: woda, ziemniaki, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z mleka), czosnek, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, seler korzeniowy, por, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Spaghetti bolognese z warzywami 350g

Składniki: wieprzowina łopatką, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwykłej), marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), czosnek

### Ogórek kiszony 60 g

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## 📅 21.05.2026 Czwartek

### Zupa kluseczki lane 350g

Składniki: woda, jaja kurze całe, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mąka pszenna, typ 450, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Ziemniaki 180 g

### Udło z kurczaka opiekane 150g

Składniki: udło z kurczaka, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka

### Salata mix z sosem winegret i ziarnami słonecznika 100g

Składniki: sałata, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, musztarda (gorczycza), cukier, słonecznik, nasiona

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## 📅 22.05.2026 Piątek

### Zupa szpinakowa z jajkiem na wywarze warzywnym 350ml

Składniki: woda, szpinak, mrożony, ziemniaki, marchew, jaja kurze całe, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Ziemniaki gotowane z koperkiem 180g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

### Burger rybny z pieca 100g

Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), bułka paryska (angielka) (mąka pszenna, mleko i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), cebula, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, sól biała, pieprz, dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), morszczuk świeży (ryba), mintaj świeży (ryba)

### Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 120g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), jabłko, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier



## 📅 25.05.2026 Poniedziałek

### Zupa porowa z mięsem mielonym z indyka 350g

Składniki: ziemniaki, mięso z udźca indyka, bez skóry, por, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól), śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy

### Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

### Jajko gotowane 100g

Składniki: jaja kurze całe

### Sos musztardowy 60g

Składniki: woda, musztarda (gorczyca), śmietana 18% (z mleka), cebula, mąka pszenna, typ 450, masło ekstra (z mleka), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, kapusta włoska, natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Surówka z białej i czerwonej kapusty z koperkiem 120g

Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7.0%)), koperek, musztarda (gorczyca), cukier, sól biała, pieprz

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, truskawki, mrożone, śliwki bez pestek, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## 📅 26.05.2026 Wtorek

### Chłodnik z botwinki na wywarze warzywnym 350ml

Składniki: woda, kefir, 2% tłuszczu (z mleka), ziemniaki, botwinka, ogórek, jaja kurze całe, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), cytryna, koperek, czosnek, szczypiorek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

### Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

### Kotlet wieprzowy frykasik z pieczarkami 100g

Składniki: wieprzowina łopata, pieczarki świeże, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cebula, ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

### Surówka wiosenna 120g

Składniki: kapusta włoska, jabłko, rzodkiewka, marchew, por, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), koperek, szczypiorek

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki:

## 📅 27.05.2026 Środa

### Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 350ml

Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kielbasa domowa, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Pęczotto z kurczakiem i warzywami 350g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, kasza jęczmienna, pęczak, papryka czerwona, cukinia, marchew, cebula, słonecznik, nasiona, czosnek, olej rzepakowy

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

## 📅 28.05.2026 Czwartek

### Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

Składniki: woda, marchew, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, kurczak, tuszka, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

### Ziemniaki z koperkiem 180g

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

### Bitki schabowe w sosie własnym 150g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

### Marchewka oprószna 100g

Składniki: marchew mrożona- kostka, mąka pszenna, typ 450, masło ekstra (z mleka), sól biała

### Kompot wieloowocowy 200ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

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