

## Jadłospis podstawowy 29.06.-03.07.



29.06.2026 **Poniedziałek**

### Zupa

#### Zupa paprykowa

Składniki: woda, papryka czerwona, pomidor, marchew, ziemniaki, **sele**r korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

### II danie

#### Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

#### Ser parmezan

Składniki: **mleko** krowie, sól, podpuszczka

#### Woda z miętą

Składniki: woda, mięta

### Podwieczorek

#### Paluch drożdżowy z makiem

Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, **jaja**, mak, margaryna, drożdże, sól

<b>Energia</b>	776kcal
<b>Białko</b>	36g
<b>Tłuszcz</b>	28,7g
<b>Węglowodany</b>	89,9g



30.06.2026 **Wtorek**

### WYCIECZKA – PROWIANT NA DROGĘ



01.07.2026 **Środa**

### Zupa

#### Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

#### Poładwiczki z kurczaka w panierce

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), skrobia ziemniaczana, sól biała, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, kmin rzymski

#### Pieczone frytki - wyrób własny

Składniki: ziemniaki, młode, olej rzepakowy

#### Surówka z marchewki i brzoskwini

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy)

#### Sok ze świeżych owoców i warzyw

Składniki: jabłko, biała kapusta, jarmuż, cytryna

### Podwieczorek

#### Nektarynka

<b>Energia</b>	765kcal
<b>Białko</b>	22,4g
<b>Tłuszcz</b>	29,4g
<b>Węglowodany</b>	100,1g



02.07.2026 **Czwartek**

### Zupa

#### Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezglutenowy (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### II danie

#### Łosoś na parze w sosie ziołowo- cytrynowym

Składniki: **łosoś** mrożony (**ryba**), woda, olej rzepakowy, marchew, cytryna, pietruszka, korzeń, **sele**r korzeniowy, por, przyprawa ziołowa

#### Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

#### Mizeria z jogurtem naturalnym

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

#### Lemoniada

Składniki: woda, cytryna

### Podwieczorek

#### Arbuz

<b>Energia</b>	703kcal
<b>Białko</b>	24,4g
<b>Tłuszcz</b>	24,4g
<b>Węglowodany</b>	92,7g



03.07.2026 **Piątek**

### WYCIECZKA – PROWIANT NA DROGĘ