

<p><b>Data</b></p> <p><b>22.06.2026</b></p> <p><b>PONIE</b> <b>DZIAŁEK</b></p> <p><b>Alergeny:</b> 1,3,7,9</p>	<p><b>Wartości</b> <b>Odżywcze</b> <b>jadłospisu</b></p> <p><b>E(kcal):1036</b> <b>B(g):34</b> <b>T(g):33</b> <b>W(g):132</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka, sałata</p> <p>II. arbuz</p>	<p><b>OBIAŁ</b></p> <p>-zurek -250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, zakwas, kiełbasa, czosnek, majeranek</p> <p>-sznyceł mielony-80 g Składniki: mięso mielone, sól, pieprz, mąka, jaja, bułka tarta, cebula</p> <p>-ziemniaki puree -150 g -groszek z marchewką-50 g Składniki: groszek, marchewka, sól, cukier, masło, mąka</p> <p>-woda niegazowana z cytryną -200 ml</p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Herbata- 200ml, budyń z sokiem owocowym</p> <p>- warzywa</p>
<p><b>23.06.2026</b></p> <p><b>WTO-</b> <b>REK</b></p> <p><b>Alergeny:</b> 1,3,7,9</p>	<p><b>E(kcal):1027</b> <b>B(g):31</b> <b>T(g):30</b> <b>W(g):130</b></p>	<p>herbata, pieczywo mieszane, masło, wędlina, ser, ogórek</p> <p>II. jabłko</p>	<p>-zupa jarzynowa-250 ml Składniki: wywar warzywny (seler, por, pietruszka, marchew), ziemniaki, kalafior, brokuły, kapusta, fasolka, sól, ziele angielskie, liście laurowe, natka pietruszki, śmietana</p> <p>-pierogi z owocami-200 g Składniki: mąka, jaja, cukier, sól, owoce, olej rzepakowy</p> <p>-woda niegazowana z pomarańczą-200 ml</p>	<p>kakao, ciasto zebra</p> <p>Składniki: mąka, jaja, mleko, olej rzepakowy, soda oczyszczona, kakao, cukier,</p> <p>-warzywa</p>
<p><b>24.06.2026</b></p> <p><b>Środa</b></p> <p><b>Alergeny:</b> 1,3,7,9</p>	<p><b>E(kcal):1025</b> <b>B(g):32</b> <b>T(g):32</b> <b>W(g):141</b></p>	<p>mleko, pieczywo mieszane z masłem, wędlina, pasztet, pomidor</p> <p>II. banan</p>	<p>-krupnik-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, kasza, ziemniaki, śmietana, natka pietruszki</p> <p>-pieczeń wieprzowa-80 g Składniki: mięso wieprzowe, sól, pieprz, mąka</p> <p>-ziemniaki puree z koperkiem-150 g -kapusta zasmażana-50 g Składniki: kapusta, koperek, masło, sól, cukier, sok z cytryny</p> <p>-woda niegazowana z pomarańczą-200 ml</p>	<p>herbata, bułka maślana, krem czekoladowy</p> <p>- warzywa</p>
<p><b>25.06.2026</b></p> <p><b>Czwartek</b></p>	<p><b>E(kcal):1028</b> <b>B(g):35</b> <b>T(g):32</b> <b>W(g):135</b></p>	<p>kakao, pieczywo mieszane, masło, wędlina, sałata</p> <p>II. arbuz</p>	<p>-zupa kalafiorowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, kalafior, natka pietruszki, śmietana</p> <p>-pałka z kurczaka-80 g Składniki: pałki z kurczaka, sól, papryka słodka</p> <p>-ziemniaki puree z koperkiem-150 g -fasolka szparagowa-50 g Składniki: fasolka, sól, cukier, masło, bułka tarta</p> <p>-woda niegazowana z miętą-200 ml</p>	<p>Herbata, owsianka na mleku z owocami</p> <p>-warzywa</p>
<p><b>26.06.2026</b></p> <p><b>Piątek</b></p> <p><b>Alergeny:</b> 1,3,4,7,9</p>	<p><b>E(kcal):1028</b> <b>B(g):35</b> <b>T(g):32</b> <b>W(g):135</b></p>	<p>herbata, pieczywo mieszane z masłem, twarożek, rzodkiewka</p> <p>II. gruszka</p>	<p>-zupa ryżowa- 250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziemniaki, ryż, sól, natka pietruszki</p> <p>pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>-kotlet rybny -80 g Składniki: filety rybne, mąka, jaja, bułka tarta, sól, pieprz</p> <p>-ziemniaki-150 g -buraczki-50 g Składniki: buraczki, sól, cukier, ocet</p> <p>- woda niegazowana z cytryną</p>	<p>Herbata, jogurt naturalny z truskawkami</p> <p>- warzywa</p>