

Arkusz1

PONIEDZIAŁEK – 15 czerwca 2026

Śniadanie

twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (mleko)	30 g
chleb sitkowy (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
pomidor	10 g
kawa inka (mleko)	150 ml

Obiad

zupa krem z brokuła z grzankami (mleko, seler, gluten)	250 ml
potrawka z kurczaka (mleko, gluten)	100 g
kasza bulgur (gluten)	120 g
surówka z colesław	50 g
kompot wieloowocowy	150 ml

Podwieczorek

banan	150 g
-------	-------

WTOREK – 16 czerwca 2026

Śniadanie

szynka (gluten)	20 g
chleb pszenno-żytni (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
ogórek świeży	10 g
herbata z cytryną	150 ml

Obiad

krupnik jęczmienny (seler, gluten)	250 ml
kotlet mielony (jajko, gluten)	80 g
ziemniaki	150 g
sałatka z buraczków	50 g
kompot wieloowocowy	150 ml

Podwieczorek

wafel z kajmakiem i marmoladą (gluten, mleko)	60 g
---	------

ŚRODA – 17 czerwca 2026

Śniadanie

zupa mleczna – płatki ryżowe (mleko)	200 ml
placek drożdżowy (jajko, mleko, gluten)	40 g
masło (mleko)	10 g
dżem	10 g
herbata z cytryną	150 ml

Obiad

zupa fasolowa (seler, gluten)	250 ml
kotlet jajeczny (jajko, gluten)	1 szt
ziemniaki	150 g
sałata ze szczypiorkiem i rzodkiewką (mleko)	30 g
kompot wieloowocowy	150 ml

Podwieczorek

Arkusz1

ciasto piaskowe z rabarbarem (jajko, gluten)	60 g
--	------

CZWARTEK – 18 czerwca 2026

Śniadanie

pasta z szynki i warzyw (gluten, jajko)	30 g
chleb pytlowy (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
herbata z cytryną	150 ml

Obiad

rosół z makaronem (seler, gluten)	250 ml
kurczak pieczony	80 g
ziemniaki	150 g
marchewka z groszkiem (gluten)	50 g
kompot wielowocowy	150 ml

Podwieczorek

kanapka z szynką i ogórkiem (mleko, gluten)	1 szt
---	-------

PIĄTEK – 19 czerwca 2026

Śniadanie

pasta rybna z jajkiem (jajko)	20 g
ser żółty (mleko)	10 g
chleb pszenno-żytni (gluten)	50 g
masło (mleko)	10 g
ogórek kiszony	10 g
herbata z cytryną	150 ml

Obiad

botwinka (mleko, seler, gluten)	250 ml
naleśniki z serem i śmietanką (mleko, jajko, gluten)	2 szt
kompot wielowocowy	150 ml

Podwieczorek

truskawki	100 g
-----------	-------