

MENU „LATO W MIĘŚCIE”



PONIEDZIAŁEK

**21.07.25
ŚNIADANIE**

**JAECZNICA ZE
SZCZYPIORKIEM**^{100g}
PIECZYWO RAZOWE^{100g}
POMIDORY^{30g}
HERBATA Z CYTRYNĄ^{200ml}
ALERGENY 1,3,7

OBIAD

**ZUPA ZE ŚWIEŻEGO SZCZAWIU
Z JAJKIEM**

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Włoszczyzna/ młody szczeniak/ ziemniaki/ śmietana
9% /ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny
/ liść laurowy/ pieprz/jajko

ALERGENY 3,7,9

**MAKARON Z MUSEM
JOGURTOWYM Z JAGODAMI I
TWAROGIEM**

280g – makaron świderki durum/ jagody/ jogurt
naturalny/ ser biały

ALERGENY 1

**SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z
CYTRYNĄ**
nielimitowane

OWOC SEZONOWY



WTOREK

**22.07.25
ŚNIADANIE**

**KASZA MANNA Z MUSEM
MALINOWYM**^{220g}
**KANAPKA Z SZYNKĄ I
WARZYWAMI**^{100g}
HERBATA Z CYTRYNĄ^{200ml}
ALERGENY 1,7

OBIAD

ROSÓŁ Z MAKARONEM NITKI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Kurczak zagrodowy/ wołowina/ makaron nitki
durum/ włoszczyzna/cebula/ natka pietruszki/
lubczyk/ kozieradka/ jątowiec/ ziele angielskie/ liść
laurowy/ pieprz czarny

ALERGENY 1,9

KOTLET SCHABOWY

110g – schab/ bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/ olej
rzepakowy

MŁODE ZIEMNIACZKI^{120g}

MŁODA KAPUSTKA^{80g}

ALERGENY 1,3,7

**KOMPOT WIELOWOCOWY/
WODA Z CYTRYNĄ**
nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA
**23.07.25
ŚNIADANIE**

**TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM
I RZODKIEWKĄ**^{50g}
PIECZYWO RAZOWE^{100g}
HERBATA Z CYTRYNĄ^{200ml}
ALERGENY 1,7

OBIAD

BOTWINKOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
botwinka/ włoszczyzna/ziemniaki/ koperek/
pieprz/ sok z cytryny/ śmietana 9%

ALERGENY 7,9

GULASZ Z INDYKA

120g – pierś z indyka/ papryka czerwona i żółta/
cebula/ marchewka/ pomidory/ koncentrat
pomidorowy/ olej rzepakowy/ liść laurowy/ papryka
wędzona i słodka/ pieprz

KASZA GRYZANA^{100g}

**SALAATA MASŁOWA ZE
ŚMIETANĄ**^{80g}

ALERGENY 1,7

**SOK JABŁKOWY/ WODA Z
CYTRYNĄ**
nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK

**24.07.25
ŚNIADANIE**

**PŁATKI KUKURYDZIANE NA
MLEKU**^{220g}
**KANAPKA Z SZYNKĄ, SAŁATĄ I
PAPRYKĄ**^{100g}
HERBATA Z CYTRYNĄ^{200ml}
ALERGENY 1,7

OBIAD

**KREM Z DYNI
Z GRZANKAMI**

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
dynia/ ziemniaki/ marchew/ mleko kokosowe/ sok
pomarańczowy/ curry/ imbir/ kaffir/ czosnek

ALERGENY 1,7,9



**KUCHNIA
AMERYKAŃSKA**



**BURGER WOŁOWY W
MASŁANEJ BUŁCE Z
WARZYWAMI**

burger 100g (udziec wołowy/ cebula/ papryka),
rzemieślnicza bułka masłana 110g (mąka pszenna/
drożdże/ sól/ masło/ woda), warzywa 60g (sałata
lodowa/ pomidor, ogórek konserwowy), sosy

COLESLAW^{80g}

ALERGENY 1,3,7

**KOMPOT WIELOWOCOWY/
WODA Z CYTRYNĄ**
nielimitowane

OWOC SEZONOWY



PIATEK

**25.07.25
ŚNIADANIE**

MUSLI NA MLEKU^{220g}
**KANAPKA Z KIEŁBASKĄ
KRAKOWSKĄ I WARZYWAMI**^{100g}
HERBATA OWOCOWA^{200ml}
ALERGENY 1,7

OBIAD

POMIDOROWA Z RYZEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/
ryż/ lubczyk / pieprz/ liść laurowy/ ziele angielskie/
pieprz

ALERGENY 7,9

**FILET Z MIRUNY W CIĘSCIE
NALEŚNIKOWYM**

120g – filet z dorsza/ mąka pszenna/ jajko/ pieprz
biały/ olej rzepakowy

PIECZONE ZIEMNIACZKI^{120g}

SOS Tatarski^{80g}

Ogórki konserwowe/ cebula/ szczypiorek/ czosnek/
sok z cytryny/ majonez/ jogurt naturalny

ALERGENY 1,3,4,7

**KOMPOT TRUSKAWKOWY/
WODA Z CYTRYNĄ**
nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CODZIENNIE BUFET ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI DO OBIADU

MENU „LATO W MIEŚCIE”



PONIEDZIAŁEK 28.07.25 ŚNIADANIE

PARÓWKI Z KETCHUPEM^{200g}
PIECZYWO RAZOWE^{100g}
PAPRYKA^{50g}
KAWA ZBOŻOWA^{200ml}

ALERGENY 1,7

OBIAD

ZUPA OGÓRKOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/śmietana 9%/ koperek/ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/ pieprz czarny

ALERGENY 7,9

KOFTY – SZASZŁYKI DROBIOWE

150g – udzicz z indyka/ cebula/ czosnek/ słodka papryka/ ostra papryka, kumin, świeża kolendra

KUSKUS Z WARZYWAMI^{100g}

TZATZIKI^{80g}

Ogórek zielony/ jogurt grecki/ czosnek/ oliwa z oliwek/ pieprz

ALERGENY 1,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



WTOREK 29.07.25 ŚNIADANIE

OWSIANKA Z BANANEM^{220g}
KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I
WARZYWAMI^{100g}
HERBATA Z CYTRYNĄ^{200ml}

ALERGENY 1,7

OBIAD

KRUPNIK Z KASZY PERŁOWEJ

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ kasza pertowa/ ziemniaki/ koperek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny/ lubczyk

ALERGENY 1,9

NALEŚNIKI Z BIAŁYM SEREM W POLEWIE JOGURTOWEJ Z JAGODAMI

Porcja 260g – mąka gryczana/ mąka pszenna/ mleko 2%/ jajka/ ser twarogowy/ jogurt naturalny/ jagody

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA 30.07.25 ŚNIADANIE

PŁATKI GWIAZDKI
CYNAMONOWE NA MLEKU^{220g}
KANAPKA Z SZYŃKĄ I
WARZYWAMI^{100g}
HERBATA OWOCOWA^{200ml}

ALERGENY 1,7

OBIAD

KAPUŚNIK Z MŁODEJ KAPUSTY

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Młoda kapusta/ ziemniak/ włoszczyzna/ cebula/ ziele angielskie/ liść laurowy/ cząber/ kminek/ koperek

ALERGENY 9

SPAGHETTI BOLOGNESE

280g – makaron spaghetti durum/ mięso wołowo-wieprzowe/ marchew/pomidor/ koncentrat pomidorowy/ cebula/ czosnek/ bazylija/ oregano/tymianek/tarty ser

ALERGENY 1,7

SOK JABŁKO ARONIA/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK 31.07.25 ŚNIADANIE

PANCAKES Z OWOCAMI^{150g}
KAKAO^{200ml}

ALERGENY 1,3,7

OBIAD

PIECZARKOWA Z MAKARONEM ŁAZANKI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ pieczarki/ cebula/ śmietana 9%/ makaron lazanki durum/ natka pietruszki/ lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie

ALERGENY 1,7,9

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA

150g – udzicz z kurczaka/ papryka słodka/ czosnek/ olej rzepakowy

PUREE ZIEMNIACZANE^{120g}

FASOLKA SZPARAGOWA^{80g}

ALERGENY 7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



PIĄTEK 01.08.25 ŚNIADANIE

KANAPKA Z PASZTETEM,
SAŁATA I OGÓRKIEM
KISZONYM^{200g}
HERBATA Z CYTRYNĄ^{200ml}

ALERGENY 1,3,7

OBIAD

ZUPA KALAFIOROWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Kalafior/ włoszczyzna/ ziemniaki/ śmietana 9%/ lubczyk/ pieprz

ALERGENY 7,9

PALUSZKI RYBNE Z FILETA

120g – mintaj/ bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/ olej rzepakowy

PUREE ZIEMNIACZANE^{120g}

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY, MARCHEWKI I JABŁKA

ALERGENY 1,3,4,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CODZIENNIE BUFET ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI DO OBIADU

MENU „LATO W MIEŚCIE”



PONIEDZIAŁEK 04.08.25 ŚNIADANIE

CHAŁKA Z DŻEMEM^{200g}
KAKAO^{200ml}

ALERGENY 1,7

OBIĄD GROCHÓWKA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ groch łuskany/ ziemniaki/ olej
stoncznikowy/ czosnek/ cebula/ majeranek/ liść
laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 9

ŁAGODNE CURRY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

160g – pierś z kurczaka/ czerwona papryka/
cukinia/ bakłażan/ marchewka/ cebula/ czosnek/
mleko kokosowe/ limonka/ liście kaffiru/ trawa
cytrynowa

RYŻ JAŚMINOWY^{100g}

ALERGENY brak

KOMPOT WIELOOWOCOWY/
WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



WTOREK 05.08.25 ŚNIADANIE

JAJECZNICA ZE
SZCZYPIORKIEM^{100g}
PIECZYWO RAZOWE^{100g}
POMIDORY^{30g}
HERBATA Z CYTRYNĄ^{200ml}

ALERGENY 1,3,7

OBIĄD ROSÓŁ Z MAKARONEM NITKI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Kurczak zagrodowy/ wołowina/ makaron nitki
durum/ włoszczyzna/cebula/ natka pietruszki/
lubczyk/ kozieradka/ jątowiec/ ziele angielskie/ liść
laurowy/ pieprz czarny

ALERGENY 1,9

PIECZONY SCHABIK

110g – schab wieprzowy/ morele suszone/ śliwki
suszone/ cebula/ czosnek/ olej rzepakowy/ liść
laurowy/ ziele angielskie/ pieprz

KASZA GRYCZANA^{100g}
BURACZKI NA CIEPŁO^{80g}

ALERGENY 1,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/
WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA 06.08.25 ŚNIADANIE

JAGODOWA OWSIANKA^{220g}
KANAPKA Z SZYNKĄ Z INDYKA I
WARZYWAMI^{100g}
HERBATA Z CYTRYNĄ^{200ml}

ALERGENY 1,7

OBIĄD ZUPA ZE ŚWIEŻEGO SZCZAWIU Z JAJKIEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ młody szczaw/ ziemniaki/śmietana
9% /ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny
/ liść laurowy/ pieprz/jajko

ALERGENY 3,7,9

STRIPSY Z KURCZAKA

110g – pierś z kurczaka/ mąka kukurydziana/
słodka i ostra papryka/ jajka/ mleko 2%/ olej
rzepakowy

PIECZONE ZIEMNIACZKI^{120g}
SURÓWKA Z MŁODEJ
KAPUSTY^{80g}

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKO ARONIA/ WODA Z
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK 07.08.25 ŚNIADANIE

ZAPIEKANKA NA BAGIETCCE Z
PIECZARKAMI I MOZZARELLĄ^{200g}
WARZYWA SŁUPKI^{80g}
HERBATA OWOCOWA^{200ml}

ALERGENY 1,7

OBIĄD ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g
Fasolka szparagowa/ ziemniaki/ marchewka/
pietruszka/ cebula/ czosnek/ masło/ śmietana 9%,
kurkuma/ koperek

ALERGENY 7,9

MAKARON Z MUSEM
JOGURTOWYM Z JAGODAMI I
TWAROGIEM

280g – makaron świderki durum/ jagody/ jogurt
naturalny/ ser biały

ALERGENY 1,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/
WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



PIĄTEK 08.08.25 ŚNIADANIE

PŁATKI KUKURDZIANE NA
MLEKU^{220g}
KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I
POMIDOREM^{100g}
HERBATA Z CYTRYNĄ^{200ml}

ALERGENY 1,7

OBIĄD POMIDOROWA Z MAKARONEM LITERKI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/
makaron literki/ lubczyk / pieprz/ liść laurowy,
ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 1,7,9

KOTLECICKI RYBNE

120g – mintaj/ jajko/ bułka tarta/ natka
pietruszkii/ pieprz biały/ olej rzepakowy

PUREE ZIEMNIACZANE^{120g}
SURÓWKA Z KISZONEJ
KAPUSTY, MARCHEWKI I
JABŁKA

ALERGENY 1,3,4,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/
WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CODZIENNIE BUFET ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI DO OBIĄDU



INFORMACJE DOTYCZĄCE ALERGENÓW

Zgodnie z obowiązkiem wynikającym z Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 przekazywać będziemy Państwu informacje na temat obecnych w podawanej żywności składników i innych substancji mogących powodować alergie i nietolerancje pokarmowe.

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten;:
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby;
5. Orzechy;
6. Soja i produkty pochodne;
7. Mleko i produkty pochodne;
8. Orzechy;
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.