

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 02.03.2026 do 06.03.2026 r.	2
Poniedziałek 02.03.2026	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	3
Drugie danie:	3
Wtorek 03.03.2026	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	5
Drugie danie:	5
Środa 04.03.2026	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 05.03.2026	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:	9
Drugie danie:	9
Piątek 06.03.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	11
Drugie danie:	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 02.03.2026 do 06.03.2026 r.

Poniedziałek 02.03.2026

Śniadanie

Płatki miodowe na mleku

Składniki:

- Płatki miodowe (**gluten pszenny**), **mleko**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, polędwicą sopocką, ogórkiem zielonym i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Polędwica sopocka
- Ogórek zielony, szczypiorek

Herbata czarna z cytryną i miodem

Składniki:

- Herbata czarna, cytryna, miód

Jabłko

Pierwsze danie:

Zupa krem z białych warzyw na maśle klarowanym z groszkami ptysiowymi

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, kalafior, masło klarowane (**mleko i jego pochodne**), sól, pieprz, wegeta naturalna, czosnek świeży, cebulka, gałka muskatołowa, groszki ptysiowe (**gluten pszenny, jajka**), śmietana (**mleko i jego pochodne**).

Mandarynka

Drugie danie:

Makaron zapiekany ze szpinakiem, filetem z kurczaka, serem feta, serem mascarpone

Składniki:

- Makaron penne (**gluten pszenny, jajka**), ser mascarpone (**mleko i jego pochodne**), ser feta (**mleko i jego pochodne**), szpinak, cebula, czosnek świeży, śmietana (**mleko i jego pochodne**), sól, pieprz, filet z kurczaka, naturalna przyprawa do dań z drobiu.

Kompot owocowy

Składniki:

- Truskawka, jabłko, śliwka, cukier

Wtorek 03.03.2026

Śniadanie:

Kasza bulgur na mleku

Składniki:

- mleko (**mleko**), kasza bulgur (**gluten pszenny**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą jajeczną i awokado, papryką, posypane prażonymi pestkami dyni

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- **jajka**
- Majonez (**jajka, gorczyca**)
- Musztarda (**gorczyca**)
- Awokado, papryka, pestki dyni

Herbata z truskawkowa

Składniki:

- Herbata zwykła i truskawkowa, miód, cytryna

Banan

Pierwsze danie:

Zupa ogórkowa z ryżem

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ryż, ogórek kiszony, żeberka, wegeta naturalna, lubczyk, zielona pietruszka świeża, śmietana (**mleko i jego pochodne**).

Shake truskawkowy

Składniki:

- Jogurt naturalny (**mleko i jego pochodne**), truskawki, cukier

Mini wafle zbożowe (**gluten pszenny, żytni**)

Drugie danie:

Pieczeń rzymska z marchewką. Ziemniaki puree. Warzywa duszone na parze z masłem i bułką tartą

Składniki:

- Łopatka mielona, **jajka**, bułka tarta i pszenna (**gluten pszenny**), marchewka, olej, cebulka, czosnek świeży, sól, pieprz, majeranek. Ziemniaki, masło (**mleko i jego pochodne**). Kalafior, brokuł, marchew, cukinia, masło (**mleko i jego pochodne**), bułka tarta (**gluten pszenny**) .

Kompot owocowy

Składniki:

- śliwka, cukier

Środa 04.03.2026

Śniadanie

Kasza kuskus na mleku

Składniki:

- mleko (**mleko**), kasza kuskus (**gluten pszenny**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą hummus, ogórkiem kiszonym, rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Hummus (**nasiona sezamu**)
- Rzodkiewka, ogórek kiszony, szczypiorek

Herbata cytrynowo - ziołowa

Składniki:

- Herbata zwykła, melisa, miód, cytryna

Pomarańcza

Pierwsze danie:

Zupa jarzynowa z makaronem

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kalafior, fasolka zielona, kurczak, kapusta pekińska makaron muszelka (**gluten pszenny, jajka**), wegeta naturalna, zielona pietruszka, pieprz ziołowy, śmietana (**mleko i jego pochodne**)

Kisiel owocowy

Składniki:

- Mieszanka owoców, mąka ziemniaczana, cukier

Drugie danie:

Pieczone pałki z kurczaka. Ćwiartki ziemniaków z pieca. Sur. z białej kapusty, ogórka zielonego, marchewki w sosie jogurtowo - śmietanowym

Składniki:

- Podudzia z kurczaka, naturalna przyprawa do dań z drobiu. Ziemniaki, sól , pieprz, papryka czerwona słodka sypka, olej. Biała kapusta, ogórek zielony, marchewka, jogurt naturalny i śmietana (**mleko i jego pochodne**), szczypiorek, sól, pieprz, miód, kwasek cytrynowy

Kompot owocowy

Składniki:

- jabłka, śliwka, jeżyny, cukier

Czwartek 05.03.2026

Śniadanie

Makaron literki na mleku

Składniki:

- makaron literki (**gluten pszenny, jajka**), mleko (**mleko**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem. Rogal z masłem i dżemem truskawkowym

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Rogal (**gluten pszenny, nasiona sezamu**)
- Dżem truskawkowy

Herbata owocowa - ziołowa

Składniki:

- Herbata zwykła, melisa z pomarańczą, cytryna, miód

Półmisek warzywno – owocowy

Składniki:

- Gruszka, marchew, kiwi

Pierwsze danie:

Zupa ziemniaczana

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kurczak, ziemniaki, śmietana (**mleko i jego pochodne**), kucharek naturalny, lubczyk, gałka muskatołowa, papryka słodka sypka, cebulka, czosnek świeży, koperek świeży .

Budyń śmietankowy z musem brzoskwiniowym

Składniki:

- **Mleko**, cukier, mąka ziemniaczana, brzoskwinie

Drugie danie:

Karkówka w sosie własnym. Kasza bulgur. Sur. wielowarzywna: kapusta włoska, marchew, kukurydza, fasolka czerwona, por

Składniki:

- Karkówka, olej, czosnek świeży, cebulka, papryka czerwona sypka, pieprz, sól, mąka tortowa (**gluten pszenny**). Kasza bulgur (**gluten pszenny**). Kapusta włoska, marchewka, fasolka czerwona, kukurydza, por, oliwa z oliwek, musztarda (**gorczyca**), miód, kwasek cytrynowy .

Kompot owocowy

Składniki:

- Jeżyna, porzeczka czerwona, truskawka, cukier

Piątek 06.03.2026

Śniadanie:

Kawa Inka na mleku

Składniki:

- Kawa inka (**gluten żytni, jęczmienny**), **mleko**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, szynką wiejską, sałatą, pomidorem i szczypiorkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenno, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Szynka wiejska
- Sałata, pomidor, szczypiorek

Salatka jarzynowa

Składniki:

- Marchew, **seler**, pietruszka, por, ziemniaki, ogórek kiszony, **jajka**, groszek, kukurydza, majonez (**gorczyca, jajka**), śmietana (**mleko i jego pochodne**), musztarda (**gorczyca**), sól, pieprz, zielona pietruszka

Herbata rumiankowa

Składniki:

- Herbata zwykła, rumianek, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa selerowa z ziemniakami i kawałkami mięsa

Składniki:

- pietruszka, **seler**, por, marchew, karkówka, śmietana (**mleko i jego pochodne**), pieprz, czosnek, warzywa naturalna, lubczyk .

Jabłko zapiekane z serkiem straciatella

Składniki:

- jabłko, serek śmietankowy (**mleko i jego pochodne**), czekolada gorzka i mleczna

Drugie danie:

Klopsiki warzywno – rybne w sosie pomidorowym, Ryż jaśminowy. Ogórek kiszony.

Składniki:

- filet z miruny (**ryby**), **jajka**, bułka tarta (**gluten pszeniczny**), marchew, **seler**, pietruszka, por, oliwa, cebulka, czosnek świeży, naturalna przyprawa do ryb, pieprz cytrynowy, pomidory, koncentrat pomidorowy. Ryż jaśminowy. Ogórek kiszony

Kompot owocowy

Składniki:

- jabłko, jeżyna, malina, truskawka, cukier

Legenda (objaśnienia):

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu