

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 23.03.2026 do 27.03.2026 r.	2
Poniedziałek 23.03.2026	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	3
Drugie danie:	3
Wtorek 24.03.2026	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	5
Drugie danie:	5
Środa 25.03.2026	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 26.03.2026	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 27.03.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 23.03.2026 do 27.03.2026 r.

Poniedziałek 23.03.2026

Śniadanie

Mleko

Składniki:

- **mleko**

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, ogórkiem zielonym, rzodkiewką i szczypiorkiem

Składniki:

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

Herbata czarna z cytryną i miodem

Składniki:

- Herbata czarna, cytryna, miód

Parówki z szynki ketchupem

Składniki:

- Parówki z szynki 100%, ketchup

Pierwsze danie:

Zupa krupnik z ziemniakami i kaszą pęczak

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, żeberka,, kasza pęczak (**gluten jęczmienny**), ziele angielskie, liść laurowy, wegeta naturalna, lubczyk, czosnek świeży.

Półmisek owocowy

Składniki:

- Jabłko, gruszka, pomarańcza

Drugie danie:

Makaron carbonara z mięsem drobiowym.

Składniki:

- Makaron wstążka (**gluten pszenny, jajka**), filet z kurczaka, naturalna przyprawa do dań z drobiu, ser mascarpone i parmezan (**mleko i jego przetwory**), śmietana 18% (**mleko i jego przetwory**), cebula, czosnek świeży, pieprz.

Kompot owocowy

Składniki:

- Jabłko, śliwka, truskawka, cukier

Marchew do chrupania

Wtorek 24.03.2026

Śniadanie:

Musli owocowe na mleku

Składniki:

- mleko (**mleko**), musli (**gluten pszenny, żytni, owsiany, orzechy**)

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pastą jajeczno – warzywną, pestkami słonecznika i zieleniną

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Pietruszka, **seler**, por
- **Jajka**
- Masło klarowane (**mleko i jego przetwory**)
- Słonecznik łuskany, koperek świeży, zielona pietruszka, szczypiorek
- Sól, pieprz

Herbata z truskawkowa

Składniki:

- Herbata zwykła i truskawkowa, miód, cytryna

Mandarynka

Pierwsze danie:

Zupa wiejska z makaronem

Składniki:

- Marchew, pietruszka, kalafior, zielona fasolka, **seler**, por, ziemniaki, makaron (**gluten pszenny, jajka**), żeberka, śmietana (**mleko i jego przetwory**), koperek świeży, ziele angielskie, liść laurowy, wegeta naturalna

Mini wafle kukurydziane

Drugie danie:

Eskalopki indycze w sosie serowym. Ziemniaki puree. Sur. z buraczków i jabłka

Składniki:

- Filet z indyka, **jajka**, naturalna przyprawa do dań z drobiu, pieprz ziołowy, olej, czosnek świeży, bułka tarta i pszenna (**gluten pszenny**), **mleko**, śmietana (**mleko i jego przetwory**), ser mascarpone i mozzarella (**mleko i jego przetwory**). Ziemniaki, masło (**mleko i jego przetwory**), sól. Buraczki, jabłka, cebulka, oliwa z oliwek.

Kompot owocowy

Składniki:

- Porzeczka czerwona, jabłko, cukier

Środa 25.03.2026

Śniadanie

Czekolada na mleku

Składniki:

- mleko (**mleko**), czekolada gorzka i mleczna, cukier trzcinowy

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, szynka drobiową, sałatą rzymską, pomidorem i szczypiorkiem.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Wędlina drobiowa
- Sałata rzymska, pomidor, szczypiorek

Herbata cytrynowo - ziołowa

Składniki:

- Herbata zwykła, melisa, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa z soczewicy z kielbasą i ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, żeberka, kielbasa pieczona, soczewica, wegeta naturalna, zielona pietruszka, lubczyk, pieprz, sól, czosnek świeży, cebulka

Sok ze świeżo wyciskanych owoców i warzyw

Składniki:

- Jabłko, marchew, cytryna

Drugie danie:

Pierogi leniwe z masłem i cynamonem. Marchewka duszona z dodatkiem orzechów włoskich i ananasem.

Składniki:

- Ziemniaki, ser biały (**mleko i jego przetwory**), **jajka**, olej, mąka tortowa (**gluten pszenny**), mąka ziemniaczana, szczypta soli, cynamon, cukier trzcinowy, masło (**mleko i jego przetwory**), cukier wanilinowy. Marchew, orzechy włoskie (**orzechy**), ananasy, miód, olej, pieprz, ocet jabłkowy.

Kompot owocowy

Składniki:

- Agrest, cukier

Czwartek 26.03.2026

Śniadanie

Kawa inka na mleku

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serkiem wiejskim, ogórkiem zielony, rzodkiewką i szczypiorkiem.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenno, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Serek wiejski (**mleko i jego pochodne**)
- Ogórek zielony, rzodkiewka, szczypiorek
- Sól, pieprz

Herbata owocowa - ziołowa

Składniki:

- Herbata zwykła, melisa z pomarańczą, cytryna, miód

Banan

Pierwsze danie:

Zupa szparagowa z ziemniakami

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kurczak, ziemniaki szparagi, kucharek naturalny, lubczyk, koperek świeży, zielona pietruszka, śmietana (**mleko i jego pochodne**) .

Budyń czekoladowy

Składniki:

- **mleko**, mąka ziemniaczana, cukier, kakao

Drugie danie:

Gulasz strogonow. Kasza jęczmienna pęczak. Sur. z ogórka kiszzonego, papryki i czerwonej cebulki .

Składniki:

- filet z kurczaka, naturalna przyprawa do kurczaka, papryka słodka sypka, czosnek granulowany, czosnek świeży, pieprz ziółowy, pomidory, koncentrat pomidorowy, olej, pieczarki, śmietana (**mleko i jego przetwory**), mąka tortowa (**gluten pszenny**). Kasza pęczak (**gluten jęczmienny**). Ogórek kiszony, papryka czerwona, cebulka czerwona, musztarda miodowa (**gorczyca**), ocet jabłkowy, pieprz, miód.

Kompot śliwkowy

Składniki:

- śliwka, cukier

Piątek 27.03.2026

Śniadanie:

Płatki cynamonowe na mleku

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serem żółtym królewskim, sałatą masłową, papryką i koperkiem

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**)
- Masło (**mleko i jego pochodne**)
- Ser żółty królewski (**mleko i jego pochodne**)
- Sałata masłowa, papryka, koperek

Herbata rumiankowa

Składniki:

- Herbata zwykła, rumianek, miód, cytryny

Pierwsze danie:

Zupa ogórkowa z ziemniakami i kawałkami mięsa

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, ogórek kiszony, karkówka, śmietana (**mleko i jego pochodne**), ziele angielskie, liść laurowy, wegeta naturalna, koperek świeży, czosnek świeży.

Sałatka owocowa

Składniki:

- Ananas, brzoskwinie, banany, jabłka, kiwi, borówki, miód

Drugie danie:

Filet rybny duszony w warzywach. Ryż paraboliczny.

Składniki:

- Morszczuk (ryby), naturalna przyprawa do ryb, cukinia, marchew, kalafior, fasolka zielona, fasolka czerwona, groszek cukrowy, kukurydza, papryka, cebulka, czosnek świeży, olej. Ryż paraboliczny, sól.

Lemoniada z cytryną i miętą

Składniki:

- Cytryna, herbata miętowa, miód

Legenda (objaśnienia):

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

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu