

 23.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham

20 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka)

10 g

Kiełbasa krakowska sucha

20 g

Składniki: 128g mięso pieprzowe,6 g cielęcego,blonnik **pszenny** bezglutenowy,sól, czosnek przyprawy

Ogórek

20 g

Szczypiorek

5 g

Kawa inka na mleku

180 g

Składniki: 160 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Jabłko

20 g

Obiad

Zupa jarzynowa

250 ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g ziemniaki, 35 g marchew, 25 g kurczak, tuszka, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g por, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pampuchy z sosem jogurtowo-

truskawkowym

120 g

Składniki: 50 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 25 g truskawki, mrożone, 23 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g cukier, 6 g **jaja** kurze całe, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g żółtko **jaja** kurzego, 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 0 g sól biała

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

 24.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Chleb pszenny

30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Chleb pszenny graham

25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka)

10 g

Ser gouda tłusty

10 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Jajko gotowane

25 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe

Papryka czerwona

10 g

Rzodkiewka

10 g

Kakao

150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Obiad

Zupa z fasolki szparagowej

250 g

Składniki: 180 ml woda, 50 g ziemniaki, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 20 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pulpety wieprzowe w sosie

koperkowym

100 g

Składniki: 65 g wieprzowina łopatką, 20 ml woda, 8 g koperek, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g czosnek, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kasza gryczana

35 g

Surówka z ogórka kiszzonego

70 g

Składniki: 65 g ogórek kiszony, 6 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

 25.03.2026

Środa

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

30 g

Chleb pszenny graham

25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka)

10 g

Szynka wiejska

20 g

Pomidor

20 g

Szczypiorek

10 g

Kawa inka na mleku

200 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Jabłko

20 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g natka pietruszki, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz

Jajko sadzone

60 g

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy

Ziemniaki

140 g

Salata lodowa z jogurtem

naturalnym

50 g

Składniki: 50 g sałata, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 26.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z powidłami śliwkowymi

30 g

Składniki: 15 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 10 g powidla śliwkowe (śliwki węgierki, cukier)

Masło ekstra (z mleka)

10 g

Kasza kukurydziana na mleku

150 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 2 % tłuszczu, 30 g kasza kukurydziana, 20 g truskawki, 4 g cukier

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem

250 g

Składniki: 180 ml woda, 45 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 25 g makaron **pszenny** czterojajeczny (mąka z **pszenicy. jaja**), 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

150 g

Składniki: 30 g kurczak, tuszka, 10 g groszek zielony, 5 g marchew, 5 g por, 5 g cebula, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki

140 g

Surówka z białej kapusty Colesław

70 g

Składniki: 60 g kapusta biała, 25 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 13 g marchew, 5 g cebula, 2 g koperek

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 3 g cukier

 27.03.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

30 g

Chleb pszenny graham

25 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Pasta z sera białego i awokado

30 g

Składniki: 20 g ser biały półtłusty, 5 g awokado, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała

Masło ekstra (z mleka)

8 g

Pomidor

20 g

Kawa inka na mleku

200 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Jabłko

20 g

Obiad

Krem z marchewki z grzankami

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 80 g marchew, 30 g ziemniaki, 25 g kurczak, tuszka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ryba miruna panierowana

70 g

Składniki: 60 g **miruna** mrożona (**ryba**), 10 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz

Ziemniaki

140 g

Surówka z kapusty kiszzonej z

marchewką

80 g

Składniki: 60 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 40 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 2 g cukier

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona (aronia, śliwka połówki, porzeczka czerwona, agrest, truskawka.), 4 g cukier

Podwieczorek

Zapiekanka tostowa z szynką 50 g

Składniki: 30 ml pieczywo tostowe **pszenne** (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier, ocet, mąka **sojowa**), 15 g pomidor, 12 g szynka wieprzowa, gotowana, 10 g cebula, 7 g ser edamski tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata z cytryną 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

Energia: 940 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
34.9 g	33.2 g	116.6 g

Podwieczorek

Bułki i rogałe **pszenne** maślane 35 g

Składniki: mąka **pszenna**, podmloda drożdżowa, cukier, tłuszcz roślinny, **jaja**

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Kawa inka na mleku 180 g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g cukier, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Energia: 1012 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
46.7 g	32.8 g	126 g

Podwieczorek

Galaretką wisniowa własnego

wyrobu 180 g

Składniki: 180 ml woda, 140 g wiśnie bez pestek, mrożone, 6 g cukier, 4 g żelatyna

Wafle ryżowe 15 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 935 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.4 g	33.3 g	115 g

Podwieczorek

Cynamonki 70 g

Składniki: 35 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 6 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 1 g cynamon

Herbata z cytryna 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 5 g cukier, 2 ml herbata czarna, 2 g cytryna

Energia: 1019 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
34.2 g	33.3 g	138.5 g

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem

truskawkowym 200 g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g cukier, 30 g truskawki, mrożone, 20 g kasza jaglana

Energia: 1027 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.9 g	32.6 g	138.7 g