

 09.03.2026

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) 8 g

Parówki z szynki(gorczyca) 40 g

Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

Keczip 5 g

Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Marchew 25 g

Herbata z cytryną 180 ml

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

Pomidor 15 g

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g**seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perlowa, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i sosem

jogurtowo- truskawkowym 300 g

Składniki: 104 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 80 ml**mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 48 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 40 g mąka **pszenna**, typ 450, 32 g truskawki, mrożone, 14 g **jaja** kurze całe, 5 g cukier, 5 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeni

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

 10.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Kanapka z nutella własnego wyrobu

40 g

Składniki: 35 g chleb mieszany pytlowy (**pszenica**), 7 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g miód pszczeni, 2 g kakao 16%, proszek

Płatki kukurydziane na mleku 200

g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki kukurydziane

Jabłko 20 g

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 250

ml

Składniki: 180 ml woda, 35 g kurczak, tuszka, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

Gulasz wieprzowy 100 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Kasza bulgur (pszenica) 30 g

Ogórek kiszony 20 g

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

 11.03.2026

Środa

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

SCHAB PIECZONY 30 g

Składniki: 30 g wieprzowina schab surowy bez kości, 4 g olej rzepakowy, 0.01 g sól biała, 0.01 g pieprz, 0.01 g majeranek, 0.01 g gałka muszkatołowa

Papryka czerwona 20 g

Salata 5 g

Kawa inka na mleku 200 g

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

Obiad

Krem z brokuła 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 84 g brokuły, 84 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 15 g **seler** korzeniowy, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony

Grzanki do zupy 6 ml

Składniki: 6 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 1 g olej rzepakowy, 0 g ziola prowansalskie

Kopytka 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, późne, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 7 g **jaja** kurze całe, 6 g skrobia ziemniaczana

Ser biały półtłusty 30 g

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

Składniki: 40 g marchew, 20 g jabłko, 4 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

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

 12.03.2026

Czwartek

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

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20

g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Kakao 180 ml

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kakao 16%, proszek, 2 g cukier

Jabłko 20 g

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z

ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g ziemniaki, 50 g kapusta biała, 25 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Makaron penne z kurczakiem w

sosie szpinakowo-śmietanowym

150 g

Składniki: 70 g szpinak, mrożony, 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 25 g kurczak, tuszka, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

 13.03.2026

Piątek

Śniadanie

Chleb mieszany pytlowy (pszenica)

35 g

Chleb pszenny graham 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 12 g

Pasta z sera białego i papryki 30 g

Składniki: 20 g ser biały półtusty, 10 g papryka czerwona, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała

Rzodkiewka 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 zacierkowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g kurczak, tuszka, 20 g marchew, 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 6 g **jaja** kurze całe, 2 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, 10 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 0.5 g sól biała, 0.5 g pieprz

Ziemniaki 140 g

Surówka z pora, marchewki i jabłka

100 g

Składniki: 60 g jabłko, 40 g por, 25 g marchew, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 4 g cukier

Podwieczorek

Zapiekanka 35 g

Składniki: 25 g pieczarki świeże, 15 ml pieczywo tostowe **pszenne** (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier, ocet, mąka **sojowa**), 10 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 5 g cebula, 5 g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 1009 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
42.1 g	38.6 g	117.3 g

Podwieczorek

Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym 200 g

Składniki: 130 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 30 g truskawki, mrożone, 27 g cukier, 18 g kasza jaglana

Energia: 1024 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
40.4 g	32.7 g	134.8 g

Podwieczorek

Koktajl wiśniowo- bananowy na jogurcie naturalnym 160 ml

Składniki: 150 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 80 g banan, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

Mini wafle kukurydziane z polewą malinowa(**mleko, orzechy**) 10 g

Składniki: wafel kukurydziany 76%(grys kukurydziany) polew malinowa, cukier, tłuszcze roślinne(palmowy, shea)serwatka w proszku(z mleka)malina fitolizowana, emulgator;lecycyny(z soi);sól,aromoty

Energia: 1022 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
39.2 g	32.7 g	137.7 g

Podwieczorek

Serowe oponki 70 g

Składniki: 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g olej rzepakowy, 4 g cukier, 3 g **jaja** kurze całe, 1 g soda oczyszczona, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Herbata z cytryną 180 ml

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

Energia: 1011 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
38.6 g	38.7 g	120.5 g

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mus jabłkowy 100% 100 g

Składniki: przecier jabłkowy 100%

Energia: 939 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
37.4 g	32.8 g	117.1 g