



30.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 32 g
- Szynka z piersi kurczaka 20 g
- Salata masłowa 20 g
- Pomidor 20 g
- Papryka żółta 15 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Mleko 200 g
- Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, cukier

Śniadanie II

- Woda 150 ml
- Ogórek zielony słupki 40 g
- Składniki: ogórek

Obiad

- Zupa porowa z ryżem 250 ml
- Składniki: woda, por, mięso z udźca indyka, bez skóry, ryż biały, gotowany, marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z mleka), seler korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała
- Racuchy z jabłkiem 120 g
- Składniki: jabłko, maślanka 1,5 % (z mleka), mąka pszenna, typ 450, jajka kurze całe, olej rzepakowy, proszek do pieczenia (pszenica)
- Kompot truskawkowy 180 ml
- Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

- Serek homogenizowany waniliowy (z mleka) 100 g
- Marchewka słupki 50 g
- Składniki: marchew

Energia: 876 kcal



31.03.2026

Wtorek

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 16 g
- Ogórek zielony 20 g
- Papryka czerwona 20 g
- Masło ekstra (z mleka) 4 g
- Zupa mleczna z makaronem literki 200 ml
- Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, makaron ryżowy

Śniadanie II

- Woda 150 ml
- Gruszka 50 g

Obiad

- Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml
- Składniki: woda, ziemniaki, burak, marchew, skrzydło indyka, śmietanka 30% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koncentrat barszczu czerwonego (seler), natka pietruszki, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól biała
- Gulasz wołowy w sosie własnym 100 g
- Składniki: przega wołowa bez kości, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka pszenna, typ 450
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 50 g
- Fasolka szparagowa z wody, z masłem 70 g
- Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z mleka)
- Kompot śliwkowy 180 ml
- Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

- Budyń malinowy 160 g
- Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, budyń malinowy (pszenica, mleko)

Energia: 884 kcal



01.04.2026

Środa

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 32 g
- Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem 30 g
- Składniki: makrela wędzona, jajka kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (z mleka)
- Kawa zbożowa na mleku 200 ml
- Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień), cukier

Śniadanie II

- Woda 150 ml
- Ananas 50 g

Obiad

- Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml
- Składniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, śmietanka 30% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, masło ekstra (z mleka), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała
- Spaghetti bolognese z makaronem 170 g
- Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron pszenny bezjajeczny, pomidory w puszcze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, cukinia, papryka czerwona, cebula, zioła prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała
- Ogórek kiszony słupki 80 g
- Składniki: ogórek kiszony
- Kompot porzeczkowy 180 ml
- Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

- Koktajl bananowo-jagodowy na maślance 160 ml
- Składniki: maślanka 1,5 % (z mleka), banan, jagody mrożone
- Biszkopty (pszenica, jajka, mleko) 15 g

Energia: 999 kcal

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



02.04.2026

Czwartek

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 32 g
- Ser twarogowy 25 g
- Składniki: ser twarogowy tłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), miód pszczeli
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Kakao 180 ml
- Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Śniadanie II

- Woda 150 ml
- Banan 50 g

Obiad

- Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml
- Składniki: woda, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, makaron pszenny dwujajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietanka 30% (z mleka), natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała
- Kostka z fileta mintaja 80 g
- Składniki: mintaj w panierce, olej rzepakowy
- Pure ziemniaczane 100 g
- Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z mleka)
- Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 80 g
- Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier
- Kompot jabłkowy 180 ml
- Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

- Baton pszenny z masłem 35 g
- Składniki: baton pszenny, masło ekstra (z mleka)
- Sok marchwiowo-brzoskwiniowy 100% 150 ml

Energia: 1013 kcal



03.04.2026

Piątek

Śniadanie

- Chleb pszenno-żytni 32 g
- Ser gouda tłusty (z mleka) 20 g
- Salata masłowa 20 g
- Ogórek kiszony 20 g
- Rzodkiewka 20 g
- Masło ekstra (z mleka) 8 g
- Herbata z cytryną 180 ml
- Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Śniadanie II

- Woda 150 ml
- Jabłko 50 g

Obiad

- Krupnik z kaszą jęczmienną 250 ml
- Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, perłowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, masło ekstra (z mleka), natka pietruszki, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała
- Makaron świderki z serem białym 130 g
- Składniki: ser twarogowy tłusty (z mleka), makaron pszenny bezjajeczny, masło ekstra (z mleka), cukier
- Marchewka słupki 50 g
- Składniki: marchew
- Kompot owocowy 180 ml
- Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

- Mus owocowy 100 g

Energia: 882 kcal

