

 16.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Bułka grahamka z serkiem śmietankowym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, serek śmietankowy (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Dżem morelowy, niskosłodzony

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), por, botwinka, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek

Makaron z indykiem i szpinakiem

Składniki: indyk, tuszka, szpinak, mrożony, makaron **pszenny** bezglutenowy, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa

Kompot truskawkowy

Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Parówka z kurczaka 100% z keczupem

Składniki: parówka z kurczaka 100%, keczup

Herbata z kwiatu hibiskusa

 17.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Żurawina suszona

Orzechy włoskie

Chleb żytni razowy

Masło śmietankowe (z mleka)

Pomidor

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Obiad

Żurek z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (**żyto**), boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kielbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Pierogi z mięsem (pszenica, jajka)

Omasta z cebulą

Składniki: cebula, masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką

Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Talerz owoców mix

Składniki: jabłko, brzoskwinia, banan

Chrupki kakaowe (p. bezglutenowy)

 18.03.2026

Środa

Śniadanie

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb **żytni** jasny, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Paszтет warzywno- drobiowy

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, olej rzepakowy

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

Jabłko

Pomidorki koktajlowe

Obiad

Zupa szczawiowa z ryżem

Składniki: szczaw konserwowy, marchew, ryż biały, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry

Nugetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, koperek

Masło ekstra (z mleka)

Salata z pomidorem, ogórkiem i nasionami słonecznika

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, olej rzepakowy, słonecznik, nasiona, szczypiorek

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Koktajl Gumisiowy na maślanec i jagodach leśnych z bananem

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan, czarne jagody, mrożone

Chipsy jabłkowe

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

 19.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i zieloną sałatą

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Papryka czerwona

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Gruszka

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, makaron **pszenny** bezglutenowy, śmietana 12% (z **mleka**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kluski leniwe z masłem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**) , cukier, sól biała

Cynamon

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Kanapka z pastą makreli

Składniki: **makrela** wędzona, chleb **pszenno-żytni**, cebula, masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jajka**, **gorczyca**)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Syrop malinowy Bio

 20.03.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane

Kanapka z pieczywa graham z masłem

Składniki: chleb **pszenny** graham, masło ekstra (z **mleka**)

Ser gouda tłusty (z mleka)

Warzywa do chrupania

Składniki: kalarepa, ogórek, papryka żółta, rzodkiewka

Obiad

Krem z białych warzyw z kaszą kus-kus

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, chleb **pszenno-żytni**, soczewica czerwona, nasiona suche, kasza kuskus (**pszenica**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Masło śmietankowe (z mleka)

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Surówka z pora, marchwi i jabłka

Składniki: por, jabłko, marchew, oliwa

Podwieczorek

Wafle ryżowe z dodatkiem ziaren (p. bezglutenowy)

Ser twarogowy półtłusty (z mleka)

Banan

Cukier z prawdziwą wanilią

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa



23.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

24.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

25.03.2026

Środa

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

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

26.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

27.03.2026

Piątek

Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

