



Jadłospis Jadłospis

📅23.03.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Kanapka z hummusem i kielkami
warzyw I rzodkiewką

Składniki: chleb pszemno-żytni, ciecierzycza konserwowa, masło
ekstra (z mleka), kielki brokuła, czosnek

Herbata z cytryną,

Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

mandarynki, jabłko

Obiad

Zupa jarzynowa z ryżem warzywami

Składniki: woda, marchew, ryż biały, fasolka szparagowa, mrożona,
śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, koperek, seler
korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Frytki z kurczaka panierowane,
ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta
(pszenica), olej rzepakowy, jaja kurze całe, koperek, sól biała,
pieprz

Masło śmietankowe (z mleka)

Surówka Colesław

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (jajka,
gorczycza), śmietana 18% (z mleka), cytryna, cukier, sól biała,
pieprz

Kompot malinowy

Składniki: maliny, mrożone, cukier

Podwieczorek

Kasza manna na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (pszenica)

Syrop malinowy

Chrupki kukurydziane truskawkowe
(p. bezglutenowy)

📅24.03.2026 Wtorek

Śniadanie

Kanapka z szynką z indyka i
pomidorem , ogórkiem zielonym ,
szpinakiem świeżym

Składniki: chleb pszemno-żytni słonecznikowy, pomidor, szynka z
indyka, masło ekstra (z mleka)

Kakao

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

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew,
boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń,
seler korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe
wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Szpeclę szpinakowe, z truskawkami
świeżymi i serem białym półtłustym

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, ser twarogowy półtłusty
(z mleka), truskawki, cukier , szpinak

Kompot jabłkowy

Składniki: woda, jabłko

Podwieczorek

Tosty z chleba orkiszowego z s serem.

Składniki: chleb orkiszowy, ser gouda tusty (z mleka)

Kecup

Oliwa

Ziola prowansalskie

Pomidor

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

📅25.03.2026 Środa

Śniadanie

Kanapka z nutellą własnego wyrobu

Składniki: bułka pszenna, orzechy laskowe, miód pszczeli, kakao
16%, proszek

z bananem i avokado

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Soczek jabłko 100%

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi
kluskami

Składniki: woda, marchew, jaja kurze całe, pietruszka, korzeń, seler
korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mąka
pszenna, typ 450, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina
szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele
angielskie

Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, jogurt
naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), olej rzepakowy, keczup, majonez
(jajka, gorczycza), czosnek

Ziemniaki pieczone w piecu, cząstki z
ziołami

Składniki: ziemniaki, olej rzepakowy, sól biała, czosnek
niedźwiedzi suszony, papryka słodka

Surówka z kapusty pekińskiej z
papryką i jabłkiem, kukurydzą,
ogórkiem świeżym ,koperkiem,
sezamem

Składniki: kapusta pekińska, jabłko, papryka czerwona, papryka
zielona, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz, sezam

Kompot malinowy

Składniki: maliny, mrożone, cukier

Podwieczorek

Talerz owoców mix

Składniki: jabłko, banan, truskawki

Ciasteczka zbożowe z suszonymi
owocami

📅26.03.2026 Czwartek

Śniadanie

Pasta z kielbasy i jajek

Składniki: kielbasa żywiecka, jaja kurze całe, majonez (jajka,
gorczycza), szczypiorek, sól biała

Kanapka z masłem

Składniki: chleb graham, masło ekstra (z mleka)

Kawa zbożowa na mleku

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

Papryka czerwona

Pomarańcza

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z
mleka), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por,
natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść
laurowy, ziele angielskie

Klopsy wieprzowo-drobiowe mielone, w
sosie serowym

Składniki: wieprzowina łopatką, kurczak, tuszka, cebula, olej
rzepakowy, jaja kurze całe, bulki pszenne zwykłe, mąka pszenna,
typ 450, ser gouda tłusty (z mleka), sól biała, pieprz

Kluski Gnocchi ziemniaczane,
szpinakowe (pszenica)

Buraki czerwone

Kompot wiśniowy

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

(z mleka)

Płatki owsiane -granola

Mix bakali

Składniki: miegdały, żurawina suszona

📅27.03.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka pszenna z serkiem

śmietankowym i brzoskwinia

Składniki: bułki kajzerki (pszenica), serek śmietankowy (z mleka),
masło ekstra (z mleka), brzoskwinia w syropie

Kakao

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

Obiad

Barszcz z uszkami z mięsem

Składniki: woda, burak, uszka z mięsem (pszenica, jajka,
gorczycza), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por,
kurczak, tuszka, koncentrat barszczu czerwonego (seler), natka
pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Warzywa na patelnię mix

Filet z miruny panierowany

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry, jaja kurze całe, bułka
tarta (pszenica), mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

