



17.03.2025

Poniedziałek

I Śniadanie

Bułka grahamka z serem i ogórkiem świeżym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tłusty (**mleko**), ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Jabłko

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak gotowany z ziemniakami i fasolką z masłem i prażoną bułką tartą

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie, kurczak, tuszka, fasola szparagowa, gotowana w wodzie, masło ekstra (**mleko**), sól biała, bułka tarta (**pszenica**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Bułki i rogałe **pszenne** maślane

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Banan

Energia: 1067 kcal



18.03.2025

Wtorek

I Śniadanie

Pomidor

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło ekstra (**mleko**)

Paszтет

Owsianka na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Banan

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, passata pomidorowa, marchew, ryż biały, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, Śmietana 18% (**mleko**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kopytka

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Budyń waniliowy

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, masło ekstra (**mleko**)

Chrupki kukurydziane

Gruszka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Energia: 1070 kcal



19.03.2025

Środa

I Śniadanie

Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), sałata

Winogrona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kasza **jęczmienna**, perłowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny panierowany

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraki, gotowane w wodzie

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Kielbasa śląska

Chleb żytni jasny

Słonecznik, nasiona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Energia: 974 kcal

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



20.03.2025

Czwartek

I Śniadanie

Jajecznica

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (**mleko**)

Kasza manna na mleku

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

Banan

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa ogórkowa

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza gryczana, gotowana

Kapusta czerwona

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, Śmietana 18% (**mleko**)

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), truskawki

Wafle ryżowe

Dynia, pestki, łuskane

Energia: 998 kcal



21.03.2025

Piątek

I Śniadanie

Serek śmietankowy (**mleko**)

Chleb żytni jasny

Papryka czerwona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Płatki jęczmienne na mleku

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

Winogrona

Obiad

Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 18% (**mleko**), cukier

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, burak, karczek wieprzowy bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Podwieczorek

Pasta z awokado

Składniki: awokado, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Chleb żytni jasny

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, burak, karczek wieprzowy bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 12% (**mleko**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Energia: 1080 kcal

 24.03.2025

Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb pełnoziarnisty z żyta

Masło ekstra (mleko)

Szynka kanapkowa

Salata

Papryka czerwona

Owsianka na mleku

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

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, sól biała, czosnek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Racuchy z jabłkami

Składniki: jabłko, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

Podwieczorek

Bułka grahamka z serem i ogórkiem świeżym

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, ser gouda tłusty (**mleko**), ogórek, masło ekstra (**mleko**)

Salata

Kakao

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

Banan

Energia: 1047 kcal

 25.03.2025

Wtorek

I Śniadanie

Pasta z jajka

Składniki: **jaja** kurze całe, Śmietana 12% (**mleko**), szczypiorek

Chleb żytni jasny

Kasza manna na mleku

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

Banan

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z makaronem

Składniki: woda, pomidor, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, sól biała, natka pietruszki, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Schab pieczony

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Salata z sosem vinegret

Składniki: salata, olej rzepakowy, miód pszczeli, cytryna, pieprz, koperek

Podwieczorek

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (**mleko**)

Jabłko

Wafle wielozbożowe

Energia: 895 kcal

 26.03.2025

Środa

I Śniadanie

Bułka z szynką wieprzową z sałatą i papryką

Składniki: bułki kajzerki (**pszenica**), papryka czerwona, szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (**mleko**), salata

Winogrona

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

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

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Deser mleczny, ryżowo-jabłkowy

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 900 kcal

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

 27.03.2025

Czwartek

I Śniadanie

Chleb żytni jasny

Masło ekstra (mleko)

Szynka kanapkowa

Salata

Ogórek kiszony

Płatki kukurydziane na mleku

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

Dynia, pestki, łuskane

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa jarzynowa z dużą ilością marchewki z grzankami razowymi

Składniki: mieszanka warzywna mrożona, marchew, mrożona, karczek wieprzowy bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, bułki **pszenne** grahamki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne**, masło ekstra (**mleko**)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Dżem wiśniowy, niskosłodzony

Kakao

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

Energia: 1070 kcal

 28.03.2025

Piątek

I Śniadanie

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (**mleko**)

Papryka czerwona

Gruszka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Kawa zbożowa na mleku

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

Obiad

Zupa owocowa zimowa z makaronem i jogurtem greckim

Składniki: jogurt grecki (**mleko**), makaron **pszenny** bezjajeczny, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, jagody mrożone, cukier

Kotlet mielony z miruny panierowany

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kapusta kiszona

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Ciasto marchewkowe

Składniki: marchew, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 987 kcal

Intendent

pro

Jadłospis

Jadłospis 8

 31.03.2025

Poniedziałek

I Śniadanie

Kanapka z masłem

Składniki: chleb **pszenno-żytni**, masło ekstra (**mleko**)

Szynka kanapkowa

Salata

Ogórek

Owsianka na mleku

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

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą manną

Składniki: brokuły, kasza manna (**pszenica**), karczek wieprzowy bez kości, marchew, pietruszka, korzeń, Śmietana 12% (**mleko**), **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotleciki z jajka

Składniki: **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, szczypiorek, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, natka pietruszki, pieprz, sól biała

Warzywa gotowane na parze

Składniki: mieszanka warzywna mrożona

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Podwieczorek

Koktajl z jogurtu naturalnego i banana

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), banan, miód pszczeli

Granola czekoladowa

Energia: 979 kcal

 01.04.2025

Wtorek

I Śniadanie

Chleb żytni jasny

Jaja kurze całe

Ketchup

Gruszka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem

Składniki: karczek wieprzowy bez kości, marchew, ryż biały, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chleb pszenny graham

Masło ekstra (**mleko**)

Szynka kanapkowa

Ogórek kiszony

Kawa zbożowa z mlekiem

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

Energia: 903 kcal

 02.04.2025

Środa

I Śniadanie

Bułka żytnia z serem żółtym

Składniki: bułka **żytnia**, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Kasza jaglana na mleku z cynamonem

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, cukier, cynamon

Winogrona

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, ziemniaki, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (**mleko**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Kluski śląskie

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Chleb pszenny graham

Masło ekstra (**mleko**)

Szynka wiejska

Banan

Kawa zbożowa na mleku

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

Energia: 1088 kcal

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

 03.04.2025

Czwartek

I Śniadanie

Chleb żytni jasny

Masło ekstra (**mleko**)

Parówki z szynki (gorczyca)

Ketchup

Płatki jęczmienne na mleku

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

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z makaronem

Składniki: woda, pomidor, makaron **pszen**ny bezjajeczny, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, Śmietana 18% (**mleko**), natka pietruszki, sól biała, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny panierowany

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Salatka owocowa

Składniki: pomarańcza, jabłko, winogrona bez pestek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), **orzechy laskowe**

Energia: 983 kcal

 04.04.2025

Piątek

I Śniadanie

Bułka żytnia

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Masło ekstra (**mleko**)

Pomidor

Rzodkiewka

Winogrona

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Żurek z jajkiem i ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (**żyto**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Knedle ze śliwką

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ziemniaki, **jaja** kurze całe, Śliwki, skrobia ziemniaczana, Śmietana 18% (**mleko**), cynamon, cukier z prawdziwą wanilią

Kompot wieloowocowy bez cukru

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Bułki i rogałe pszenne maślane

Masło ekstra (**mleko**)

Banan

Kakao

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

Energia: 1085 kcal

07.04.2025

Poniedziałek

I Śniadanie

Chleb **pszenno-żytni**, słonecznikowy

Masło ekstra (**mleko**)

Szynka wiejska

Ogórek kiszony

Salata

Płatki **jęczmienne** na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Risotto z mięsem mielonym w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatką, ryż biały, gotowany, pomidor, papryka czerwona, ogórek kiszony, cebula, bazylia suszona, tymianek, oregano suszone, olej rzepakowy, sól biała

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Banan

Kakao

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

Energia: 894 kcal

08.04.2025

Wtorek

I Śniadanie

Bułka **żytnia**

Masło ekstra (**mleko**)

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Rzodkiewka

Banan

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa serowa z makaronem

Składniki: woda, serek śmietankowy (**mleko**), marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, Śmietana 12% (**mleko**), skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatką, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z ogórka kiszonego

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Wafle ryżowe

Gruszka

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Energia: 992 kcal

09.04.2025

Środa

I Śniadanie

Bułka grahamka z masłem

Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (**mleko**)

Pasta z awokado

Składniki: awokado, **jaja** kurze całe, natka pietruszki, czosnek, limonka, sól biała, pieprz

Ser edamski tłusty (**mleko**)

Papryka czerwona

Ogórek kiszony

Płatki kukurydziane na mleku

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

Gruszka

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Podudzie z kurczaka ze skórą

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Marchewka gotowana z masłem

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (**mleko**)

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Koktajl bananowy na jogurcie

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), banan

Chrupki kukurydziane

Energia: 995 kcal

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

10.04.2025

Czwartek

I Śniadanie

Chleb **żytni** jasny

Masło ekstra (**mleko**)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

Salata

Ser edamski tłusty (**mleko**)

Ogórek

Owsianka na mleku

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

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: pomidor, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, cebula, ananas, plastry w syropie, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Budyń śmietankowy własnego wyrobu

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, Śmietanka 30% (**mleko**), Żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, cukier

Chrupki kukurydziane

Banan

Energia: 1019 kcal

11.04.2025

Piątek

I Śniadanie

Salatka jarzynowa

Składniki: marchew, ogórek kiszony, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, ziemniaki, jabłko, cebula, groszek zielony, majonez (**jajka**, **gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

Bułka **żytnia** z serem **zółtym**

Składniki: bułka **żytnia**, ser gouda tłusty (**mleko**), masło ekstra (**mleko**)

Pomidor

Winogrona bez pestek

Kawa zbożowa na mleku

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

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Obiad

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z makaronem

Składniki: woda, pomidor, ryż biały, gotowany, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, Śmietana 18% (**mleko**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

Kotlet mielony z miruny

panierowany

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

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: woda, jabłko, Śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Podwieczorek

Bułka **żytnia**

Twarożek ze szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Jabłko

Herbata z cytryną i miodem

Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna

Energia: 977 kcal