

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 30.03.2026 do 03.04.2026 r.	2
Poniedziałek 30.03.2026	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:	2
Drugie danie:	3
Wtorek 31.03.2026	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:	4
Drugie danie:	5
Środa 01.04.2026	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:	6
Drugie danie:	7
Czwartek 02.04.2026	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:	8
Drugie danie:	9
Piątek 03.04.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:	10
Drugie danie:	11
Legenda (objaśnienia):	12

Jadłospis obowiązujący od 30.03.2026 do 03.04.2026 r.

Poniedziałek 30.03.2026

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku (**mleko**)

Składniki:

mleko (**mleko**), płatki kukurydziane

Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) z masłem (**mleko**), pasta twarogowa (**mleko**) z suszonymi pomidorami, papryka czerwona, ogórek zielony, kiełki rzodkiewki

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**)
- Masło (**mleko**), twaróg (**mleko**), pomidory suszone w oleju z ziołami,
- papryka czerwona, ogórek zielony, kiełki rzodkiewki

Pierwsze danie:

Kalafiorowa z kalarepą na wywarze jarzynowym (**seler, mleko**)

Składniki:

- Marchew, kalafior, kalarepa, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, olej, przyprawy, śmietana 12%tł. (**mleko**)

Ciasteczka owsiane (**pszenica, owies, jaja, mleko**) z rodzynkami i słonecznikiem, pomarańcz

Składniki:

- Płatki owsiane (**owies**), masło (**mleko**), **jaja**, mąka (**pszenica**), słonecznik, rodzynki, cukier
- Pomarańcz

Drugie danie:

Dorsz smażony (**ryby, pszenica, jaja**), ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej z natka pietruszki i miodem

Składniki:

- Dorsz (**ryby**), bułka tarta (**pszenica**), **jaja**, olej rzepakowy, przyprawy
- Ziemniaki, koperek
- Kapusta kiszona, szczypiorek, natka pietruszki, oliwa z oliwek, miód, przyprawy

Napar rumianku

Składniki:

- Woda, rumianek

Wtorek 31.03.2026

Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku (**mleko, jęczmień**)

Składniki:

- Mleko (**mleko**)
- Płatki jęczmienne (**jęczmień**)

Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) z masłem (**mleko**), jajko (**jaja**), kabanos drobiowy, ogórek kiszony, papryka czerwona, kielki brokuła

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**)
- **Jajko**, kabanos drobiowy
- ogórek kiszony, papryka czerwona, kielki brokuła

Pierwsze danie:

Ogórkowa na mięsie (**seler, mleko**)

Składniki:

- kurczak, marchew, pietruszka, **seler**, por, ogórek kiszony, śmietanka słodka 12% tłuszczu (**mleko**), natka pietruszki, przyprawy

Jogurt naturalny (**mleko**) z musem gruszkowy i prażonymi płatkami migdałów (**migdały**)

Składniki:

- jogurt naturalny (**mleko**), gruszka, płatki migdałów (**migdały**)

Drugie danie:

Filet z kurczaka w curry z marchewką, papryką czerwoną i mleczkiem kokosowym, ryż paraboliczny na sypko, mix zielonych warzyw na parze- brokuł, brukselka, fasolka szparagowa z masłem (**mleko**)

Składniki:

- Filet z kurczaka, olej, przyprawy, papryka czerwona, marchewka, mleczko kokosowe
- Ryż paraboliczny
- Brokuł, brukselka fasolka szparagowa, masło (**mleko**)

Kompot wieloowocowy

Składniki:

- Woda, mieszanka kompotowa, miód naturalny

Środa 01.04.2026

Śniadanie

Kawa inka (**mleko, jęczmień, żyto**), cukier

Składniki:

- Kawa inka, mleko (**mleko**)

Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) z masłem (**mleko**), filet z indyka pieczony, roszponka, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor koktajlowy

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**)
- Masło (**mleko**), filet z indyka, olej, przyprawy
- roszponka, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor koktajlowy

Pierwsze danie:

Żurek z jajkiem na mięsie (**seler, mleko, jaja, żyto**)

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, kurczak, zakwas na żurek (**żyto**), natka pietruszki, przyprawy

Kaszka manna na mleku (**pszenica, mleko**) z musem brzoskwiniowym, prażonym sezamem (**nasiona sezamu**) i kostką gorzkiej czekolady

Składniki:

- **Mleko**, kaszka manna (**pszenica**), brzoskwinie, **sezam**

Drugie danie:

Schab wieprzowy w sosie (**pszenica**), kasza gryczana i pęczak (**jęczmień**) na sypko, buraczki zasmażane (**pszenica**)

Składniki:

- Schab wieprzowy bez kości, mąka (**pszenica**), olej, przyprawy
- Kasza gryczana, kasz pęczak (**jęczmień**)
- Buraczki, mąka (**pszenica**), olej, przyprawy

Kompot z wiśni

Składniki:

- Woda, wiśnia, miód naturalny

Czwartek 02.04.2026

Śniadanie

Kakao (**mleko**)

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kakao, cukier

Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) z pastą z makreli (**ryby**) z jajkiem (**jaja**), majonezem (**gorczyca**), jogurtem naturalnym (**mleko**) i szczypiorkiem, rzodkiewka, pomidor malinowy

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**)
- Makrela wędzona (**ryby**), **jaja**, jogurt naturalny (**mleko**), majonez (**gorczyca**), szczypiorek, przyprawy
- rzodkiewka, pomidor malinowy

Pierwsze danie:

Pomidorowa z ryżem na mięsie (**seler, mleko**)

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kurczak, koncentrat pomidorowy, ryż basmati, śmietana 12% (**mleko**), natka pietruszki, przyprawy

Owocowy talerz (ananas, banan skropiony cytryną, jabłko, żurawina suszona)

Składniki:

- ananas, banan skropiony cytryną, jabłko, żurawina suszona

Drugie danie:

Pierogi leniwe (**mleko, pszenica, jaja**) z sosem truskawkowym, kalarepa

Składniki:

- twaróg krajanka (**mleko**), mąka (**pszenica**), **jaja**
- truskawki, kalarepa

Woda z cytryną

Składniki:

- Woda, cytryna

Piątek 03.04.2026

Śniadanie:

Makaron na mleku (**mleko, pszenica**)

Składniki:

- Mleko (**mleko**), makaron z mąki durum (**pszenica**)

Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**) z pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką, rzodkiewka, pomidor

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**pszenica, żyto**) i razowe (**pszenica, żyto**)
- Ciecierzycy w puszcze, papryka czerwona, oliwa z oliwek, przyprawy
- rzodkiewka, pomidor

Pierwsze danie:

Krem z białych warzyw (fasola, kapusta, seler, pietruszka) z grzankami graham (**pszenica**) na wywarze jarzynowym (**seler, mleko**)

Składniki:

- Marchew, fasola biała, kapusta biała, pietruszka, **seler**, por, natka pietruszki, śmietanka 12% (**mleko**), olej, przyprawy
- Cheb graham (**pszenica**), olej, przyprawy

Deser chia na napoju owsianym z borówkami

Składniki:

- Napój owsiany wzbogacony w wapń i wit. B12, chia, borówki

Drugie danie:

Placki ziemniaczane z warzywami- marchewka, papryka, natka pietruszki, por (**jaja, pszenica**) z pieca, sos tzatziki (**mleko**), surówka z marchewki, por i jabłka z jogurtem naturalnym (**mleko**)

Składniki:

- Ziemniaki, marchewka, papryka czerwona, natka pietruszki, por, mąka (**pszenica**), **jaja**, olej, przyprawy
- Ogórek zielony, jogurt naturalny (**mleko**), czosnek, przyprawy
- Marchewka, por, jabłko, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy

Woda z grejpfrutem

Składniki:

- Woda, grejpfrut

Legenda (objaśnienia):

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji są oznaczone wytłuszczonym drukiem

Jadłospis może ulec zmianie Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. napoje przygotowywane na miejscu zawierają nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia