

 16.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata z melisy bez cukru

Składniki: woda, herbata z melisy

Kasza manna na mleku

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

Chleb pszenny graham

Ser gouda tłusty (z mleka)

Szynka parzona

Salata

Pomidorki koktajlowe

Marchewka mini na parze

Składniki: mini marchewki

Masło ekstra (z mleka)

Zupa

Barszcz z fasolką szparagową

Składniki: woda, ziemniaki, późne, burak, marchew, kapusta biała, fasolka szparagowa, mrożona, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Podwieczorek

Paluch drożdżowy z makiem (

pszenica, jajka, mleko)

Pieczone jabłko

Składniki: jabłko

II danie

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

Składniki: makaron pszenny bezjajeczny, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, śmietanka 30% (z mleka), ser topiony, edamski (z mleka), olej rzepakowy, czosnek, gałka muszkatołowa, sól biała, pieprz

 17.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Twarożek z brokułami i fetą

Składniki: twaróg sernikowy (z mleka), ser typu "feta" (z mleka), brokuły, gotowane w wodzie

Chleb pszemno-żytni

Masło ekstra (z mleka)

Salata

Szynka z indyka

Herbata miętowa

Masło ekstra (z mleka)

Rukola

Zupa

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, ogórek kiszony, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Koktajl wiśniowo- bananowy na

maślance z oliwką

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), wiśnie bez pestek, mrożone, banan, oliwa

Biszkopty (p. bezglutenowy)

II danie

Ziemniaki

Klopsy z indyka w sosie

koperkowym

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda,jaja kurze całe, koperek, bułki pszenne zwykłe, cebula

Kapusta kiszona

Herbata czarna

Składniki: woda, herbata czarna

 18.03.2026

Środa

Śniadanie

Herbata rumiankowa, bez cukru

Składniki: woda, herbata rumiankowa

Masło ekstra (z mleka)

Chleb pszemno-żytni

Ser gouda tłusty (z mleka)

Salata

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Pasta z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, pomidory suszone w oleju, czosnek, oregano suszone, papryka słodka, sól biała, pieprz

Płatki gryczane na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki gryczane

Zupa

Żurek z ziemniakami na białej kielbasie

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (żyto), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Dip ziołowy - własnego wyrobu

Składniki: śmietana 18% (z mleka), majonez (jajka, gorczyca), zioła prowansalskie, sól biała, pieprz

Warzywa do chrupania

Składniki: marchew, kalarepa, ogórek, papryka żółta, seler naciowy, rzodkiewka

II danie

Pampuchy z sosem jogurtowo-malinowym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), maliny, mrożone, mąka pszenna, typ 450, mleko krowie, 2% tłuszczu, cukier, jaja kurze całe, żółtko jaja kurzego, masło ekstra (z mleka), drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Surówka z marchewki z pomarańczą

Składniki: marchew, pomarańcza, śmietana 18% (z mleka), cukier

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

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

 19.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Chleb pszemno-żytni

Ser gouda tłusty (z mleka)

Rukola

Masło ekstra (z mleka)

Powidła śliwkowe

Salata

Ogórek

Banan

Napój mleczny kakaowy

Zupa

Zupa pomidorowa z makaronem

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

Podwieczorek

Brzoskwinia w syropie

Serek waniliowy - wyrób własny

Składniki: twaróg sernikowy (z mleka), cukier z prawdziwą wanilią

Wafle ryżowe

II danie

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Ziemniaki

Surówka kopenhaska

Składniki: sałata lodowa, marchew, ogórki konserwowe (gorczyca), natka pietruszki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), cebula, musztarda (gorczyca), czosnek

Łosoś na parze

Składniki: łosoś świeży, olej rzepakowy

 20.03.2026

Piątek

Śniadanie

Pasta guacamole

Składniki: awokado, pomidor, cytryna, czosnek

Szynka z indyka

Szczypiorek

Papryka czerwona, konserwowa

Salata

Bułki kajzerki (pszenica)

Masło ekstra (z mleka)

Płatki orkiszowe na mleku

Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu

Zupa

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną

Składniki: woda, kalafior, marchew, śmietana 12% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, kasza manna (pszenica), natka pietruszki, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Podwieczorek

Banan w polewie czekoladowej

Składniki: banan, czekolada gorzka (soja, mleko)

II danie

Wegańskie curry z ciecierzycą

Składniki: ryż basmati, ciecierzycza, nasiona suche, mleczko kokosowe, groszek zielony, mrożony, koncentrat pomidorowy, 30%, papryka czerwona, marchew, cukinia, cebula, czosnek, oliwa, curry, papryka słodka, sezam, nasiona, natka pietruszki

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier