

📅 07.04.2026 Wtorek

## Śniadanie

## Kasza manna na mleku

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

## Chałka z masłem

Składniki: chałki **pszenne**, masło ekstra (z **mleka**)

## Dżem wiśniowy, niskosłodzony

## Pasta z nasion słonecznika i pomidorów

Składniki: słonecznik, nasiona, przecier pomidorowy, cebula, papryka czerwona, marchew, oliwa, koncentrat pomidorowy, 30%

## Sałata

## Papryka żółta

## Herbata miętowa

## Zupa

## Krem z papryki z grzankami

Składniki: woda, papryka czerwona, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

## Podwieczorek

## Pizzerka - własny wyrób

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ser gouda tłusty (z **mleka**), pieczarki świeże, papryka czerwona, drożdże piekarskie, prasowane, woda, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, ocet jabłkowy, sól biała

## II danie

## Leczo z soczewicą i grillowanymi warzywami

Składniki: pomidor, cukinia, papryka czerwona, soczewica czerwona, nasiona suche, woda, oliwa, sos **sojowy** o obniżonej zaw. soli, kmin rzymski, kolendra, nasiona, papryka wędzona, sól biała, pieprz

## Kasza gryczana, gotowana

## Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

📅 08.04.2026 Środa

## Śniadanie

## Twarożek ze szczypiorkiem

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

## Szynka z indyka

## Rzodkiewka tarta

Składniki: rzodkiewka

## Roszponka

Masło ekstra (z **mleka**)Chleb **pszenno-żytni**

## Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

## Zupa

## Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą kuskus

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), kasza kuskus (**pszenica**), natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

## Podwieczorek

## Deser z kaszy jaglanej i awokado

Składniki: woda, awokado, kasza jaglana, cukier

## II danie

## Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

## Kotlet pożarski

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykle, natka pietruszki, sól biała, pieprz

## Ziemniaki

## Surówka z pomidora

Składniki: pomidor, olej rzepakowy, cebula

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

📅 09.04.2026 Czwartek

## Śniadanie

## Płatki ryżowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżoweSer gouda tłusty (z **mleka**)

## Jajecznica

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

## Sałata

## Pomidoroki koktajlowe

## Ogórek słupek

Składniki: ogórek

Masło ekstra (z **mleka**)

## Chleb żytni razowy

## Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

## Zupa

## Krem z groszku

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskieGroszek ptysiowy (**pszenica**)

## Podwieczorek

## Koktajl szpinakowo - gruszkowy na jogurcie naturalnym

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), gruszka, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, szpinak, cukier, cytryna

## II danie

## Łosoś na parze

Składniki: **łosoś** świeży, olej rzepakowy

## Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, koperek

## Ziemniaki

## Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

📅 10.04.2026 Piątek

## Śniadanie

## Pasta z ciecierzycy i pieczonego buraka

Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, burak, czosnek, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz

## Szynka wieprzowa, gotowana

## Ogórek kiszony słupek

Składniki: ogórek kiszony

## Kiełki rzodkiewki

Masło ekstra (z **mleka**)Chleb **pszenno-żytni**

## Herbata rumiankowa

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

## Zupa

## Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym

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

## Podwieczorek

## Sałatka owocowo- warzywna

Składniki: banan, jabłko, brzoskwinia w syropie, marchew, kiwi, cytryna, rodzynki, suszone, cukier

## II danie

## Kluski śląskie

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

## Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

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

## Ogórek kiszony słupek

Składniki: ogórek kiszony

## Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier