

Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 16.03.2026 do 20.03.2026 r.	2
Poniedziałek 16.03.2026.....	2
Śniadanie	2
Pierwsze danie:.....	2
Drugie danie:.....	3
Wtorek 17.03.2026.....	4
Śniadanie:	4
Pierwsze danie:.....	4
Drugie danie:.....	5
Środa 18.03.2026.....	6
Śniadanie	6
Pierwsze danie:.....	6
Drugie danie:.....	7
Czwartek 19.03.2026	8
Śniadanie	8
Pierwsze danie:.....	8
Drugie danie:.....	9
Piątek 20.03.2026	10
Śniadanie:	10
Pierwsze danie:.....	10
Drugie danie:.....	11

Jadłospis obowiązujący od 16.03.2026 do 20.03.2026 r.

Poniedziałek 16.03.2026

Śniadanie

- Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, serek wiejski z koperkiem i rzodkiewką, ogórek zielony.

Składniki:

- Pieczywo pszenne (**gluten pszenny**), masło (**mleko i jego przetwory**), serek wiejski, koperek, ogórek zielony.
- Ryż na mleku

Składniki:

- Ryż, mleko (**mleko i jego przetwory**)
- Herbata owocowa z cytryną

Składniki:

- Herbata zwykła i owocowa, miód, cytryna

Pierwsze danie:

- Zupa marchewkowa z soczewicą

Składniki:

- Soczewica czerwona, ziemniaki, marchewka, seler (**seler i produkty pochodne**), por, czosnek, mleko (**mleko i jego przetwory**), masło (**mleko i jego przetwory**), nać pietruszki.

Jabłko pieczone z cynamonem i kruszoną

Składniki:

- mąka pszenna (**gluten pszenny**), jaja (**jajko i produkty pochodne**), mleko (**mleko i jego przetwory**)

Drugie danie:

- Kotlet górniczy z pieca z sosem majerankowym, kaszą kus-kus i surówka z kapusty kiszanej.

Składniki:

- Szynka wieprzowa, bułka tarta(**gluten pszenny**), jaja (**jajko i produkty pochodne**), cebula, koper, sól, pieprz, ogórek kiszony, wywar jarski (**mleko i jego przetwory**) masło (**mleko i jego przetwory**) mąka pszenna (**gluten pszenny**), majeranek, kasza kus- kus (**gluten pszenny**), kapusta kiszona, jabłko.

Kompot

Składniki:

- Jabłko, czerwona porzeczka, wiśnia, cukier

Wtorek 17.03.2026

Śniadanie:

- Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, szynka, sałata, kielki, pomidor.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**), szynka wieprzowa, sałata, kielki, pomidor.
- Kasza manna na mleku

Składniki:

- Kasza manna (**gluten pszenny**), mleko (**mleko i jego przetwory**)
- Herbata z owocowa z cytryną.

Składniki:

- Herbata zwykła i owocowa, miód, cytryna

Pierwsze danie:

- Zupa Shreka z jajkiem

Składniki:

- szpinak, ziemniaki, marchewka, pietruszka, por, seler (**seler**), cebula, czosnek, sok z cytryny, jajko (**Jajko i produkty pochodne**), koper, sól, pieprz, śmietana (**mleko i jego przetwory**).

- Budyń śmietankowy z sosem mango i wiśni

Składniki:

- mleko (**mleko i jego przetwory**), mango, wiś

Drugie danie:

- Gulasz z warzywami w sosie słodko –kwaśnym, ryż cząstki ogórka.

Składniki:

- Filet z indyka, marchew, pietruszka, seler (**seler i produkty pochodne**), por, koncentrat pomidorowy, cebula, kukurydza, ananas, sól, pieprz, przyprawy ziołowe, sok z cytryny, cukier, mąka ziemniaczana, ryż, ogórek kiszony.
- Kompot owocowy

Składniki:

- Owoce leśne, truskawka, jabłko, jeżyna, cukier

Środa 18.03.2026

Śniadanie

- Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, jajecznica na maselku ze szczypiorkiem, pomidor, kielki.

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny**) masło (**mleko i jego przetwory**) jajka (**Jajko i produkty pochodne**), pomidor, kielki, szczypiorek.

- Kawa Inka na mleku

Składniki:

- Kawa Inka (**żytni, jęczmienny**), mleko (**mleko i jego przetwory**)
- Herbata cytrynowa

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna

Pierwsze danie:

Zupa nylonowa z kukurydzą.

Składniki:

- Marchewka, seler (**seler i produkty pochodne**), ziemniaki, cebula, pietruszka, por, natka, kasza kukurydziana, kukurydza, sól pieprz, koper.

- Twarożek z miodem i mango

Składniki:

- Twarożek z miodem i mango (**mleko i jego przetwory**), ciasteczka

Drugie danie:

Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami i surówką z buraczekow.

Składniki:

- Filet drobiowy, jajko (**jajko i produkty pochodne**), sól, pieprz, bułka tarta (**gluten pszenney, żytni, jęczmienny**), ziemniaki, koperek, buraczki, kiszony ogórek, majonez, cukier.
- Kompot owocowy

Składniki:

- Owoce leśne, truskawka, jabłko, jeżyna

Czwartek 19.03.2026

Śniadanie

- Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasztet z żurawiną i słonecznikiem, pomidor koktajlowy, ogórek zielony

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni**), masło (**mleko i jego przetwory**), pasztet z żurawiną, słonecznik, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony.

- Kawa Inka na mleku

Składniki:

- Kawa Inka, mleko (**mleko i jego przetwory**)
- Herbata cytrynowa

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna

Pierwsze danie:

- Barszcz ukraiński

Składniki:

- marchew, pietruszka, ziemniaki, cebula, por, kapusta, fasola biała, natka, sól, pieprz, koper, seler (**seler**), mleko (**mleko i jego przetwory**),

- Owoc

Drugie danie:

- Pierogi ruskie, mizeria z ogórka zielonego i rzodkiewki.

Składniki:

- Ziemniaki, ser twarogowy(**mleko i jego przetwory**), śmietana (**mleko i jego przetwory**), cebula, sól, pieprz, ogórek zielony, rzodkiewka.
- Kompot owocowy

Składniki:

- Owoce leśne, truskawka, jabłko, jeżyna

Piątek 20.03.2026

Śniadanie:

- Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, ser żółty, jajko, pomidor, sałata, kiełki

Składniki:

- Pieczywo pszenno - żytnie (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny**), masło (**mleko i jego przetwory**), ser żółty (**mleko i jego przetwory**) jajko (**jajko i produkty pochodne**) pomidor, kiełki, sałata.

- Makaron na mleku

Składniki:

- Makaron (**gluten pszenny, jęczmienny**), mleko (**mleko**)
- Herbata cytrynowa

Składniki:

- Herbata zwykła, miód, cytryna

Pierwsze danie:

- Krupnik z natką i kaszą jaglaną

Składniki:

- marchewka, pietruszka, **seler (seler i produkty pochodne)**, ziemniaki, kasza jaglana, cebula, por, natka, sól, pieprz, koper, mleko (**mleko i jego przetwory**)

Sałatka owocowa z orzechami włoskimi i rodzynkami

Składniki:

- jabłko, gruszka, banan, ananas, rodzynki, orzechy włoskie, miód

Drugie danie:

- Kotlet rybny z jajkiem i ziołami, ziemniaki, sałatka z fasoli szparagowej i papryki czerwonej.

Składniki:

- Ryba dorsz(**ryby i produkty pochodne**), mąka pszenna (**gluten pszenny**), jajko (**jaja i produkty pochodne**) bułka tarta (**gluten pszenny, żytni, jęczmienny**) oliwa, zioła prowansalskie, majeranek, koper, ziemniaki, fasola szparagowa, ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula czerwona, szczypiorek, olej.
- Kompot owocowy

Składniki:

- Owoce leśne, truskawka, jabłko, jeżyna

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

Legenda (objaśnienia):

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

Ilość cukru trzcinowego: 6 g w 220 ml kompotu