



# JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 16.03.2026

## ŚNIADANIE 397 KCAL

- Pieczywo mieszane/bułka pszenna (**gluten**), masło, pasztet drobiowy 40 g, papryka czerwona, ogórek  
*Składniki:* woda, mięso z kurcząt, olej rzepakowy, kasza **manna**, białko **sojowe**, sól, przyprawy
- Kakao z **mleka** 150ml

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 570 KCAL

- Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml  
*Składniki:* woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włośczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), pieczarki, **śmietana** 12%, przyprawy, makaron: mąka **pszenna**, jajka, przypraw
- Kurczak po chińsku 120g z ryżem 100g  
*Składniki:* filet z kurczaka, por, papryka czerwona, marchew, czosnek, skrobia ziemniaczana, przyprawy

## PODWIECZOREK 230 KCAL

- Kompot wieloowocowy 150ml  
*Składniki:* czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka
- Rogal z dżemem 60 g  
*Składniki:* mąka **pszenna** (**gluten**), margaryna, dżem woda, cukier, drożdże, jajka

WTOREK 17.03.2026

## ŚNIADANIE 250 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, Wędlina drobiowa 40g, sałata, ogórek, rzodkiewka, papryka  
*Składniki:* mięso z piersi indyka 95%, woda, sól, przyprawy

## OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 533 KCAL

- Herbata miętowa 150ml
- Zupa krupnik z ziemniakami 250 ml  
*Składniki:* woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włośczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), kasza **jęczmienna** (**gluten**), przyprawy
- Filet drobiowy panierowany 80g, ziemniaki 100g  
*Składniki:* filet drobiowy, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy.
- Surówka z **seler** 100g  
*Składniki:* **seler**, jabłko, rodzynki, sos **jogurtowo – majonezowy**
- Woda 150 ml
- Mus jabłkowy 100g  
*Składniki:* przecier jabłkowy 100%. Produkt może zawierać **seler**, **gorczycę**, **sezam**.

## PODWIECZOREK 100 KCAL

ŚRODA 18.03.2026

ŚNIADANIE  
300 KCAL

OBIAD  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)  
525 KCAL

PODWIECZOREK  
32 KCAL

CZWARTEK 19.03.2026

ŚNIADANIE  
372 KCAL

OBIAD  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)  
548 KCAL

PODWIECZOREK  
75 KCAL

PIĄTEK 20.03.2026

ŚNIADANIE  
297 KCAL

OBIAD  
(ZUPA + DRUGIE DANIE)  
525 KCAL

PODWIECZOREK  
105 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, **Jajecznicza** ze szczypiorkiem 50g, papryka czerwona, pomidor

**Składniki:** jajka, masło, szczypior

- Herbata z cytryną 150ml

- Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml

**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, ogórek kiszony, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **śmietana** 12%, przyprawy

- Fasolka po bretońsku 150g z bułką pszenną

**Składniki:** fasola sucha, kielbas śląska (mięso wieprzowe 83%, woda, sól przyprawy, błonnik grochowy, glukoza, wzmacniacz smaku, glutaminian monosodowy, stabilizator, tri fosforany, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca, azotyn sodu), boczek, cebula, pomidory, przyprawy.

- Lemoniada 150ml

- Mandarynka 70g

- Rogal **pszenny** (**gluten**) 50g, masło 10g, **twarożek** na słodko z brzoskwinia 40g

**Składniki:** twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii **mlekowych**, sól), brzoskwinie.

- Kakao z **mleka** 150ml

- Zupa barszcz biały 250 ml

**Składniki:** woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), mąka **pszenna**, kielbasa śląska **śmietana** 12 %

- Kotlet mielony wieprzowy 80g ziemniaki 100g

**Składniki:** łopatką wieprzowa, bułka tarta **pszenna**, jajko, olej, przyprawy.

- Surówka z buraka 100g

**Składniki:** burak czerwony, chrzan, przyprawy

- Woda 150ml

- Jabłko 70g

- Pieczywo mieszane / bułka **pszenna** (**gluten**) 50g, masło 10g, Wędlina wieprzowa 40g, papryka czerwona, ogórek, pomidor

**Składniki:** wędlina: mięso wieprzowe

- Herbata owocowa 150ml

- Zupa barszcz ukraiński 250ml

**Składniki:** woda, włoszczyzna (marchew, korzeń pietruszki, por, **seler**), buraki, fasola sucha, kapusta biała, cebula czosnek, **śmietana** 12%, przyprawy

- Burger **rybny** w panierce 90g z ryżem 100g

**Składniki:** **miruna**, jajko, bułka tarta **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy

- Mini marchewki na ciepło 100g

- Kompot wieloowocowy 150ml

**Składniki:** czerwona porzeczka, agrest, aronia, truskawka, śliwka

- Banan 70g