

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 23.03.2026

ŚNIADANIE
245 KCAL

- Pieczywo mieszane/bułka pszenna (**gluten**), masło,
Paprykarz szczeciński 40 g, ogórek kiszony, pomidor, sałata

Składniki: ryba, ryż, koncentrat pomidorowy, przyprawy

- Herbata z cytryną 150ml

OBIAD
(ZUPA + DRUGIE DANIE)
650 KCAL

- Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**),
łopatka wieprzowa, papryka czerwona, pieczarki, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy,

- Placki ziemniaczane 120g ze **śmietaną** 40g

Składniki: ziemniaki, cebula, olej rzepakowy i słonecznikowy, skrobia ryżowa, **śmietana**

PODWIECZOREK
45 KCAL

- Kompot wieloowocowy 150ml

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

- Suszona chipsy jabłkowe 12g

WTOREK 24.03.2026

ŚNIADANIE
250 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g,
Płatki śniadaniowe o smaku czekoladowym na **mleku** 150g, dżem niskosłodzony

Składniki: 100% owoców cukru pochodzące z owoców

- Herbata malinowa 150ml

- Zupa porowa z makaronem 250ml

Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**), **śmietana** 12%, przyprawy **Składniki makaron:** mąka **pszenna**, **jajka**, przypraw

- Udko pieczone 120 g, ziemniaki 100g

Składniki: mięso drobiowe, olej rzepakowy, przyprawy, ziemniaki

- Surówka z koperkiem 100g

Składniki: kapusta biała, marchew, por, koperek, sos **majonezowy**

- Woda 150 ml

- Banan 70g

PODWIECZOREK
105 KCAL

ŚRODA 25.03.2026

ŚNIADANIE 250 KCAL

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 570 KCAL

PODWIECZOREK 220 KCAL

CZWARTEK 26.03.2026

ŚNIADANIE 292 KCAL

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 535 KCAL

PODWIECZOREK 23 KCAL

PIĄTEK 27.03.2026

ŚNIADANIE 335 KCAL

OBIAD (ZUPA + DRUGIE DANIE) 545 KCAL

PODWIECZOREK 75 KCAL

- Pieczywo mieszane / bułka pszenna (**gluten**) 50g z masłem 10g, polędwica drobiowa 40g, papryka, pomidor, sałata
Składniki: polędwica (mięso 89%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, wzmacniacz smaku, przyprawy, substancje konserwujące; może zawierać **gorczycę** i **pochodne mleka**)
- Herbata z żurawiną 150ml
- Zupa szczawiowa z ziemniakami i **jajkiem** 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) szczaw konserwowy, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**), **jajka** przyprawy
- Gulasz wieprzowy w sosie własnym 150 g, kluski śląskie 100g
Składniki: mięso wieprzowe z szynki, cebula, olej, mąka **pszenna**, przyprawy, kluski: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jajka**
- Ogórek konserwowy 100g
- Lemoniada 150ml
- Ciastka kakaowe bez dodatku cukru 50g
Składniki: zboża 59.2%, mąka (**pszenna**, **pełnoziarnista**, **żytnia**, **jęczmienna**, ryżowa), pełnoziarniste płatki (**owsiane**, **orkiszowe**), olej słonecznikowy, kakao, serwatka w proszku, **mleko**, sól morską
Produkt może zawierać **soję** oraz **orzechy**
- Pieczywo mieszane/ bułka **pszenna** (**gluten**) 50g z masłem 10g, **jajko** gotowane, papryka czerwona, ogórek, sałata
- Herbata z cytryną 150ml
- Zupa barszcz biały 250 ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), ziemniaki, włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) mąka **żytnia**, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, **śmietana** 12% (**śmietanka** pasteryzowana, kultury bakterii **mlekowych**)
- Naleśniki mix (z **serem**, dżemem truskawkowym) 180 g z sosem **jogurtowo** – waniliowym
Składniki: **mleko**, mąka **pszenna**, **jajko**, olej rzepakowy, truskawki.
- Woda 150ml
- Marchewka 70g
- Pieczywo mieszane / bułka **pszenna** (**gluten**) 50g, masło 10g, Wędlina wieprzowa 40g, papryka czerwona, ogórek, pomidor, sałata
Składniki: wędlina: mięso wieprzowe
- Herbata z lipy 150ml
- Zupa wiejska z zacierką 250ml
Składniki: woda, bulion mięsny (woda, mięso drobiowe), włoszczyzna (marchew, por, korzeń pietruszki, **seler**) ziemniaki, boczek wędzony, zacierka (mąka **pszenna**, **gluten**, **jajka**), przyprawy
- Filet **rybny** w chrupiącej panierce 90 g z ziemniakami 100g
Składniki: ziemniaki, **ryba** **miruna**, bułka tarta **pszenna**, **jajko**, przyprawy, olej rzepakowy
- Surówka po żydowsku 100g
Składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, por, seler, cebula, olej roślinny, natka pietruszki, przyprawy
- Lemoniada 150ml
- Jabłko 70g