

## Spis treści

Jadłospis obowiązujący od 09.03.2026 do 13.03.2026 r. ....	2
Poniedziałek 09.03.2026 .....	2
Śniadanie .....	2
Pierwsze danie: .....	2
Drugie danie: .....	3
Wtorek 10.03.2026 .....	4
Śniadanie: .....	4
Drugie danie: .....	5
Środa 11.03.2026 .....	6
Śniadanie .....	6
Drugie danie: .....	7
Czwartek 12.03.2026 .....	8
Śniadanie: .....	8
Pierwsze danie: .....	8
Drugie danie: .....	9
Piątek 13.03.2026 .....	10
Śniadanie: .....	10
Pierwsze danie: .....	10
Drugie danie: .....	11
Legenda (objaśnienia): .....	12

---

## Jadłospis obowiązujący od 09.03.2026 do 13.03.2026 r.

### Poniedziałek 09.03.2026

#### Śniadanie

Mleko.

Składniki:

- Mleko (**mleko**).

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta z twarożku i ciecierzycy, kiełki, sałata, pomidor koktajlowy.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**).
- Masło (**mleko**).
- Twarożek (**mleko**), ciecierzycy, kiełki, sałata, pomidor koktajlowy.

#### Pierwsze danie:

Zupa krupnik na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, seler (**seler**), por, ziemniaki, kasza jęczmienna (**gluten jęczmienny**), natka pietruszki, przyprawy.

Ryż z jabłkami i cynamonem.

Składniki:

- Ryż, jabłko, śmietana (**mleko**), cynamon, cukier.

## Drugie danie:

Filet z kurczaka panierowany w płatkach owsianych, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, porą i kukurydzą, kompot owocowy.

Składniki:

- Filet z kurczaka, płatki owsiane (**gluten owsiany**), olej, mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, przyprawy.
- Ziemniaki, koperk.
- Kapusta pekińska, marchewka, por, kukurydza, olej, przyprawy.

Kompot owocowy.

Składniki:

- Mieszanka owocowa, cukier.

## Wtorek 10.03.2026

### Śniadanie:

Zupa mleczna – kluski lane.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), mąka (**gluten pszenny**), **jaja**.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, filet zapiekany, sałata, papryka czerwona, marchewka do pochrupania.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**).
- Masło (**mleko**)
- Filet z indyka, sałata, papryka czerwona, marchewka.

### Pierwsze danie:

Zupa fasolowa na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, ziemniaki, fasola biała, mąka pszenna (**gluten pszenny**), przyprawy, natka pietruszki.

Ciasto marchewkowe, kakao.

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, olej, cukier, cukier waniliowy, soda, proszek do pieczenia, marchewka.
- **Mleko**, kakao.

## Drugie danie:

Bułki na parze, sos owocowy, kisiel do picia.

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, olej, drożdże, sól.
- Jogurt grecki (**mleko**), mieszanka owocowa.

Kisiel.

Składniki:

- Kisiel.

**Środa 11.03.2026**

## **Śniadanie**

Kawa zbożowa.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kawa zbożowa (**gluten żytni, gluten jęczmienny**).

Kanapki z pieczywa mieszanego, bułka wrocławska, z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pomidor, ogórek zielony. Owoc – banan.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**).
- Masło (**mleko**).
- Jajka (**jaja**), szczypiorek, pomidor, ogórek zielony, banan.

## **Pierwsze danie:**

Zupa krem ze szparagów z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, szparagi, ziemniaki, groszek ptysiowy (**gluten pszenny**), przyprawy, natka pietruszki.

Pizza z szynką, serem i ketchupem.

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), drożdże, szynka, ser żółty (**mleko**), passata, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy.

## Drugie danie:

Gulasz wieprzowy, kasza bulgur, sałatka z buraczków z jabłkiem i cebulą, kompot brzoskwiowy.

Składniki:

- Mięso wieprzowe, mąka pszenna (**gluten pszenna**), cebula, olej, przyprawy.
- Kasza bulgur (**gluten pszenny**).
- Buraki, jabłka, cebula, olej, przyprawy.

Kompot brzoskwiowy.

Składniki:

- Brzoskwinia, cukier.

## Czwartek 12.03.2026

### Śniadanie:

Zupa mleczna – kulki czekoladowe.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kulki czekoladowe (**gluten pszenny, gluten jęczmienny**).

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, ser żółty, sałata, kielki, papryka czerwona do pochrupania, napar z rumianku.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**).
- Ser żółty (**mleko**), sałata, kielki, papryka czerwona, rumianek.

### Pierwsze danie:

Zupa grochowa na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, groch, żeberka, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki.

Koktajl jagodowy na maślance, biszkopty.

Składniki:

- Maślanka (**mleko**), jagody, biszkopty (**gluten pszenny**).

## Drugie danie:

Pierogi leniwe z maselkiem i bułeczką, surówka z marchewki i ananasa z jogurtem naturalnym, woda z cytryną.

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, twaróg (**mleko**), bułka tarta (**gluten pszenny**), masło (**mleko**), olej.
- Marchewka, ananas, jogurt naturalny (**mleko**).

Woda z cytryną.

Składniki:

- Cytryna.

---

## Piątek 13.03.2026

### Śniadanie:

Kakao.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), kakao.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta z makreli z twarożkiem i szczypiorkiem, kiełki, rzodkiewka, kalarepa do pochrupania.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**).
- Masło (**mleko**), makrela (**ryby**), twarożek (**mleko**), szczypiorek, kiełki, rzodkiewka, kalarepa.

### Pierwsze danie:

Zupa rosół z lanymi kluskami na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, kurczak, mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, natka pietruszki, przyprawy.

Sałatka owocowa, jogurt waniliowy.

Składniki:

- Winogrona, pomarańcze, ananas, brzoskwinia, kiwi.
- Jogurt waniliowy (**mleko**).

## Drugie danie:

Pulpet rybny w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z sałaty lodowej z ogórkiem zielonym, papryką czerwoną, serem feta i natką pietruszki, woda z cytryną.

Składniki:

- Ryba morszczuk (**ryby**), bułka tarta (**gluten pszenny**), **jaja**, cebula, olej, mąka pszenna (**gluten pszenny**), koncentrat pomidorowy, przyprawy.
- Ziemniaki, koperk.
- Sałata lodowa, ogórek zielony, papryka czerwona, ser feta (**mleko**), natka pietruszki, olej, przyprawy.

Woda z cytryną.

Składniki:

- Cytryna.

---

## Legenda (objaśnienia):

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

Ilość cukru: 5 g w 200 ml kakao, kawy, kompotu.

Jadłospis może ulec zmianie.