

## 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  |
| Drugie danie: .....                                        | 5  |
| Środa 18.03.2026 .....                                     | 6  |
| Śniadanie .....                                            | 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 |
| Legenda (objaśnienia): .....                               | 12 |

## Jadłospis obowiązujący od 16.03.2026 do 20.03.2026 r.

### Poniedziałek 16.03.2026

#### Śniadanie

Mleko.

Składniki:

- Mleko (**mleko**).

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, wędlina, kiełki, sałata, pomidor koktajlowy. Owoc – ananas.

Składniki:

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

#### Pierwsze danie:

Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, seler (**seler**), por, ryż, ogórki kiszane, natka pietruszki, przyprawy.

Wafle tortowe z powidłami śliwkowymi, mleko.

Składniki:

- Wafle tortowe (**gluten pszenny, soja**), powidła śliwkowe, **mleko**.

## Drugie danie:

Kotlet schabowy z indyka panierowany w sezamie, ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką, kompot owocowy.

Składniki:

- Filet z indyka, sezam (**sezam**), olej, mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, przyprawy.
- Ziemniaki, koperek.
- Kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej, przyprawy.

Kompot owocowy.

Składniki:

- Mieszanka owocowa, cukier.

**Wtorek 17.03.2026**

### **Śniadanie:**

Zupa mleczna – płatki owsiane.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), płatki owsiane (**gluten owsiany**).

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta z twarożku z suszonymi pomidorami, sałata, papryka czerwona, ogórek zielony do pochrupania.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**).
- Masło (**mleko**)
- Twarożek (**mleko**), suszone pomidory, sałata, papryka czerwona, ogórek zielony.

### **Pierwsze danie:**

Zupa barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

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

Jogurt truskawkowy, nasiona do pochrupania.

Składniki:

- Jogurt grecki (**gluten pszenny**), truskawki, **mleko**, orzechy włoskie (**orzechy**), migdały (**orzechy**), rodzyunki, słonecznik, żurawina.

## Drugie danie:

Gulasz, kopytka gotowane, mini marchewki z wody, kisiel do picia.

Składniki:

- Mięso wieprzowe, mąka pszenna (**gluten pszenny**), olej, przyprawy.
- Ziemniaki, mąka pszenna (**gluten pszenny**), **jaja**, skrobia ziemniaczana.
- Mini marchewki.

Kisiel.

Składniki:

- Kisiel.

**Środa 18.03.2026**

## **Śniadanie**

Kawa zbożowa.

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego, bułka wrocławska, z masłem, stół szwedzki – mozzarella z pomidorami, jajko gotowane, schab pieczony, twarożek ze szczypiorkiem, ogórek zielony, papryka czerwona.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni, soja**).
- Masło (**mleko**).
- Mozzarella (**mleko**), pomidory, Jajka (**jaja**), schab, twarożek (**mleko**), szczypior, ogórek zielony, papryka czerwona.

Pierwsze danie:

Zupa z soczewicy na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, soczewica, ziemniaki, pomidory, papryka, żeberka, przyprawy, natka pietruszki.

Ciasto drożdżowe ze śliwkami, mleko.

Składniki:

- Mąka pszenna (**gluten pszenny**), drożdże, **mleko**, śliwki, margaryna (**mleko**), cukier, cukier waniliowy.

- **Mleko.**

## Drugie danie:

Placki ziemniaczane z warzywami, twarożek ze szczypiorkiem, kompot owocowy.

Składniki:

- Ziemniaki, mąka pszenna (**gluten pszenna**), marchew, pietruszka, **seler**, por, cebula, **jaja**, olej, przyprawy.
- Twarożek (**mleko**), szczypior, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy.

Kompot owocowy.

Składniki:

- Mieszanka owocowa, cukier.

## Czwartek 19.03.2026

### Śniadanie:

Zupa mleczna – płatki kukurydziane.

Składniki:

- Mleko (**mleko**), płatki kukurydziane.

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, dżem, półmisek z warzywami – sałata, kalarepa, papryka czerwona, marchewka, napar z lipy.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**).
- Dżem niskosłodzony, sałata, kalarepa, papryka czerwona, marchewka.

### Pierwsze danie:

Zupa włoska z makaronem na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, makaron (**gluten pszenny, jaja**), seler naciowy (**seler**), pomidory, cebula, koncentrat pomidorowy, przyprawy, natka pietruszki.

Koktajl ze szpinaku i jabłka na kefirze, chałka z miodem.

Składniki:

- Kefir (**mleko**), szpinak, jabłka, chałka (**gluten pszenny, soja**), miód.

## Drugie danie:

Gołąbek w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, woda z cytryną.

Składniki:

- Mięso wieprzowe, ryż, cebula, olej, mąka pszenna (**gluten pszenny**), koncentrat pomidorowy, przyprawy.
- Ziemniaki, koperek.

Woda z cytryną.

Składniki:

- Cytryna.

## Piątek 20.03.2026

### Śniadanie:

Kakao.

Składniki:

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

Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem, pasta z łososia z twarożkiem i szczypiorkiem, ogórek kiszony, pomidor, biała rzepa do pochrupania.

Składniki:

- Pieczywo pszenno-żytnie (**gluten pszenny, gluten żytni**).
- Masło (**mleko**), łosoś (**ryby**), twarożek (**mleko**), szczypiorek, ogórek kiszony, pomidor, biała rzepa.

### Pierwsze danie:

Zupa grysikowa na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki.

Składniki:

- Marchew, pietruszka, **seler**, por, porcja rosółowa, ziemniaki, kaszka manna (**gluten pszenny**), natka pietruszki, przyprawy.

Kisiel owocowy, kukurydza z wody.

Składniki:

- Mieszanek owocowa, skrobia ziemniaczana, cukier.
- Kukurydza.

## Drugie danie:

Paluszki rybne, frytki, sałatka z fasolki szparagowej z cebulą, woda z cytryną.

Składniki:

- Paluszki rybne (**gluten pszenny, ryba**), frytki.
- Fasolka szparagowa, cebula, olej, natka pietruszki, 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.