

📅 02.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kasza kuskus (pszenica) 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb pszenny graham 20 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 5 g
Twarożek ze szczypiorkiem 20 g
Składniki: 18 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Rzodkiewka 20 g
Herbata owocowa 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Mus jagodowy własnego wyrobu 120 g
Składniki: 120 g jagody mrożone

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 200 ml
Składniki: 125 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi indyka 40 g
Składniki: 25 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g olej rzepakowy, 1 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g **jaja** kurze całe
Kasza jęczmienna, perłowa 20 g
Surówka z marchewki 40 g
Składniki: 40 g marchew, 1 g olej rzepakowy, 1 g cytryna
Sos warzywny 20 ml
Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz
Kompot truskawkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 20 g truskawki, mrożone

📅 03.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 20 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

Masło ekstra (z mleka) 5 g
Pasta z groszku 20 g
Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 5 g oliwa, 1 g pieprz, 1 g czosnek

Ogórek słupki 20 g
Składniki: 20 g ogórek
Herbata z lipy, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Mus szpinakowo - ananasowy 100 g
Składniki: 70 g ananas, 30 g szpinak, mrożony

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 200 ml
Składniki: 150 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej 120 g
Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 0 g pieprz
Sos paprykowy 30 g
Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 40 g
Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony
Kompot wiśniowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone

📅 04.03.2026

Środa

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z hummusem i natką pietruszki 45 g
Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 15 g ciecierzyca konserwowa, 4 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 1 g czosnek

Masło ekstra (z mleka) 5 g
Papryka czerwona 20 g
Herbata rooibos, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Frytki warzywne pieczone 100 g
Składniki: 40 g marchew, 40 g **seler** korzeniowy, 20 g pietruszka, korzeń, 2 g przyprawa ziołowa, 2 g olej rzepakowy
Dip czosnkowy 20 g
Składniki: 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g czosnek, 1 g pieprz

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami 200 g
Składniki: 150 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Potrawka drobiowo - wołowa z warzywami 75 g
Składniki: 30 ml woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina pieczeń, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie
Ziemniaki z koperkiem 80 g
Składniki: 80 g ziemniaki, 2 g koperek
Surówka z buraka, jabłka i cebuli 50 g
Składniki: 30 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 2 g oliwa
Kompot owocowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 05.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Kakao na mleku 150 ml
Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno
Bułki pszenne zwykłe 30 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 5 g
Pasztek drobiowy z warzywami 30 g
Składniki: 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe, 1 g zioła prowansalskie

Ogórek kiszony 20 g

Śniadanie II

Koktajl bananowy na kefirze 120 ml
Składniki: 80 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 40 g banan

Posiłek

Krem z kukurydzy na wywarze warzywnym 200 ml
Składniki: 125 ml woda, 40 g ziemniaki, 40 g kukurydza, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Pulpeciki rybne po grecku 130 g
Składniki: 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g **mintaj** świeży (**ryba**), 20 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz
Kasza gryczana 20 g
Kompot jabłkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g jabłko

📅 06.03.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g
Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 50 g
Składniki: 21 g **jaja** kurze całe, 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g oliwa, 3 g szczypiorek

Pomidor 20 g
Herbata z melisy bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Koktajl wiśniowo- bananowy na maślance 120 ml
Składniki: 40 g banan, 40 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 200 ml
Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Makaron z soczewicą, malinami i jabłkami 160 g
Składniki: 30 g jabłko, 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g maliny, mrożone, 18 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g olej rzepakowy
Sos waniliowy 20 g
Składniki: 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)
Kompot śliwkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 25 g śliwki

Podwieczorek

Babeczki szpinakowe 40 g

Składniki: 18 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g szpinak, mrożony, 9 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

**Mus truskawkowy własnego
wyrobu** 100 g

Składniki: 100 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Pomarańcza 100 g

Podwieczorek

Gruszka 80 g

📅 09.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jaglane 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z **mleka**) 6 g

Jajko gotowane 20 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe

Papryka czerwona 20 g

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Woda z cytryną i miętą 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna, 2 g mięta

Biszkopty podłużne 10 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, sól

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 50 g

Składniki: 30 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 8 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g cebula, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Ryż biały 25 g

Mizeria z jogurtem naturalnym z cebulką 75 g

Składniki: 40 g ogórek, 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 5 g cebula

Kompot agrestowo - żurawinowy 100 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g agrest, 25 g żurawina mrożona

📅 10.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (**pszenica**) 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb pszenny graham 20 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 5 g

Pasta mięsno - warzywna 30 g

Składniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Pomidor 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie 120 ml

Składniki: 50 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 50 g banan, 20 g burak

Posiłek

Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 155 ml woda, 40 g marchew, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g napój **migdałowy** (woda, **migdały**, emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morska), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Ziemniaki z soczewicą i sosem słodko - kwaśnym 170 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g pomidor, 20 g ananas, 15 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 11.03.2026

Środa

Śniadanie

Kakao na mleku 150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 2 g kakao deco morreno

Bułka pszenna z masłem 35 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Paprykarz rybny 30 g

Składniki: 15 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g olej rzepakowy, 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 1 g pieprz

Mini marchewki 20 g

Śniadanie II

Budyń jaglany na mleku z sosem jagodowym 130 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g jagody mrożone, 10 g kasza jaglana

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym 70 g

Składniki: 30 ml woda, 25 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa 20 g

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką 50 g

Składniki: 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g porzeczki czarne, mrożone

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 12.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki **żytnie** 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z **mleka**) 7 g

Ser gouda tłusty 10 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Jabłko 80 g

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 160 ml woda, 35 g brokuły, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Kotlety z ziemniaków i białego sera 130 g

Składniki: 60 g ziemniaki, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Sos czosnkowy 30 g

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g czosnek, 1 g pieprz

Marchewka z groszkiem na parze 60 g

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 13.03.2026

Piątek

Śniadanie

Makaron **pszenny** bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Bułki **pszenne** zwykłe 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z **mleka**) 8 g

Twaróg sernikowy (z **mleka**) 25 g

Składniki: serek śmietankowy, twaróg

Ogórek 20 g

Herbata owocowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Mus marchew - jabłko 120 g

Składniki: 70 g jabłko, 50 g marchew

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 25 g ryż biały, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz

Brokuł na parze 60 g

Składniki: 60 g brokuły, mrożone

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Gruszka 100 g

Podwieczorek

**Kisiel z owoców leśnych własnego
wyrobu** 100 g

Składniki: 50 ml woda, 20 g truskawki, mrożone, 20 g
wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g czarne jagody,
mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana

Podwieczorek

Banan 80 g

Podwieczorek

Mango 150 g

Podwieczorek

Kiwi 100 g