

📅 16.03.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 200 ml

Chleb żytni razowy 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasta z groszku 30 g

Składniki: 30 g groszek zielony, mrożony, 5 g oliwa, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mus ananasowy 100 g

Składniki: 100 g ananas

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

Ryba duszona w warzywach 130 g

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Kasza jęczmienna, perłowa 25 g

Kompot śliwkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g śliwki

📅 17.03.2026 Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach 20 g

Składniki: 20 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g zioła prowansalskie

Papryka czerwona 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Mus marchwiowo - dyniowy 100 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

Krem z cukinii i batatów na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g cukinia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g bataty, 20 g ziemniaki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Naleśniki z twarogiem, brzoskwiniami i sosem jogurtowo-truskawkowym 150 g

Składniki: 40 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g truskawki, mrożone, 20 g brzoskwinia, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 6 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g miód pszczeli

Kompot owocowy 100 ml

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

📅 18.03.2026 Środa

Śniadanie

Kakao na mleku 150 ml

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

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Twarożek ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mango 100 g

Posiłek

Rosół drobiowy z makaronem 200 g

Składniki: 120 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry

Obiad

Gulasz drobiowy 70 g

Składniki: 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 3 g koperek

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki 40 g

Składniki: 30 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Kompot gruszkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g gruszka

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

📅 19.03.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki orkiszowe 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Kanapka ze smalcem z fasoli, ogórek kiszony 70 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ogórek kiszony, 15 g fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g jabłko, 3 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek

Herbata truskawkowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Biszkopty podłużne 10 g

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

Sok jabłkowy 100% 100 ml

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), 10 g mleczo kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Kotlet wieprzowy mielony 30 g

Składniki: 25 g wieprzowina szynka surowa, 7 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g **jaja** kurze całe

Kasza gryczana 20 g

Sos warzywny 30 ml

Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Marchew z groszkiem, mrożona 40 g

Składniki: marchew 60%, groch zielony 40%

Kompot porzeczkowy 100 ml

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

📅 20.03.2026 Piątek

Śniadanie

Kasza kuskus (pszenica) 15 g

Mleko krowie, 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

Jajecznica 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy

Pomidor 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Ciasto drożdżowe z jabłkami 50 g

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g jabłko, 8 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 8 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g drożdże piekarskie, prasowane

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 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

Kotlety z kalafiora 40 g

Składniki: 40 g kalafior, 3 g **jaja** kurze całe, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 1 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza gryczana 20 g

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Surówka z buraczków z cebulką 30 g

Składniki: 25 g burak, 5 g cebula, 5 g cytryna, 3 g olej rzepakowy

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Koktajl szpinakowo - bananowy 110

g

Składniki: 80 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 20 g banan,
10 g szpinak, mrożony

Podwieczorek

Kisiel malinowy własnego wyrobu

150 g

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone, 3 g skrobia
ziemniaczana

Podwieczorek

Banan 100 g

Podwieczorek

Pomarańcza 100 g

Podwieczorek

Jabłko 80 g

Intendent**pro**

Jadłospis 16.03.-27.03.2026

📅 **23.03.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki owsiane 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Gruszka 20 g

Chałki pszenne 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Miód pszczeli 10 g

Herbata z melisy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Sok marchwiowo-jabłkowy 100%

100 ml

Biszkopty podłużne 10 g

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

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze

warzywnym 200 g

Składniki: 140 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kalafior, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Spaghetti z mięsem drobiowym w

sosie warzywno- pomidorowym 170 g

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g pulpa pomidorowa, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** wycyzajnej), 10 g cebula, 7 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

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

📅 **24.03.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu

150 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pasta rybna z warzywami 20 g

Składniki: 20 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 7 g olej rzepakowy, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 1 g pieprz

Pomidor 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Jaglany budyń z jabłkiem słodzony

daktylem 150 g

Składniki: 100 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 30 g jabłko, 10 g płatki jaglane, 3 g daktyle suszone, 0 g cynamon

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze

warzywnym 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g brokuły, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 11 g ryż biały, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 1 g czosnek

Obiad

Kotlet jajeczny 40 g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana, 1 g pieprz

Kalafior 40 g

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g truskawki, mrożone

📅 **25.03.2026** **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 37 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

Ser twarogowy półtłusty (z mleka)

17 g

Brokuły 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Gofry na jogurcie naturalnym 35 g

Składniki: 11 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 3 g olej rzepakowy, 1 g **jaja** kurze całe, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%).), 0.05 g soda oczyszczona

Banan 70 g

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 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

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**), 20 g ryż biały, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Surówka z białej kapusty,

marchewki i pora 60 g

Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g por, 4 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 100 ml

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

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

📅 **26.03.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Płatki żytnie 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Jajko gotowane 20 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe

Rzodkiewka 20 g

Herbata truskawkowa, bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Koktajl brzoskwiniowy 120 g

Składniki: 60 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 60 g brzoskwinia

Posiłek

Zupa pomidorowa z kaszą 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g kasza jaglana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Potrawka z kurczaka 110 g

Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 5 g por, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 70 g

Składniki: 70 g ziemniaki, 1 g koperek

Kompot wieloowocowy bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 10 g jabłko, 10 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

📅 **27.03.2026** **Piątek**

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml

Chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g

Masło ekstra (z mleka) 6 g

Szwedzki stół 50 g

Składniki: 12 g papryka czerwona, 10 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 10 g szynka delikatesowa z kurczaka, 10 g ciecierzycza konserwowa, 10 g ogórek kiszony

Herbata malinowa bez cukru 100

ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Mus z selera i banana 100 g

Składniki: 50 g **seler** korzeniowy, 50 g banan

Posiłek

Krem z marchewki z kaszą kuskus i

pestkami dyni na wywarze

warzywnym 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g marchew, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza kuskus (**pszenica**), 3 g dynia, pestki, łuskane, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kotlety z ziemniaków i białego sera

110 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 22 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 8 g olej rzepakowy, 5 g cebula

Bukiet z jarzyn wiosennych,

mrożony 40 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Sos warzywny 20 ml

Składniki: 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g jabłko

Podwieczorek

Koktajl z mango 100 g

Składniki: 50 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g mango

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Gruszka 80 g

Podwieczorek

Banan 80 g

Podwieczorek

Mus ananasowy 100 g

Składniki: 100 g ananas