

📅 30.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

**Kasza kuskus (pszenica)** 15 g  
**Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu 165 ml  
**Kanapka z hummusem i natką pietruszki** 55 g  
Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ciecierzycy konserwowa, 6 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 1 g czosnek

**Rzodkiewka** 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** 15 g

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

Posiłek

**Zupa ogórkowa z ziemniakami** 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g ogórek kiszony, 35 g ziemniaki, 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

**Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka** 40 g

Składniki: 28 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 9 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g cebula, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

**Kasza gryczana** 20 g

**Mizeria z jogurtem naturalnym z cebulką** 50 g

Składniki: 40 g ogórek, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g cebula

**Kompot agrestowo - żurawinowy** 100 g

Składniki: 100 ml woda, 15 g agrest, 10 g żurawina mrożona

📅 31.03.2026

Wtorek

Śniadanie

**Płatki ryżowe** 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: 15 g groszek zielony, mrożony, 2 g oliwa, 1 g pieprz, 1 g czosnek

**Ogórek** 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** 15 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, 20 g **jaja** kurze całe, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

**Potrawka drobiowo - wołowa z warzywami** 65 g

Składniki: 30 ml woda, 15 g wołowina pieczeń, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 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** 40 g

Składniki: 25 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 2 g oliwa, 1 g olej rzepakowy

**Kompot owocowy** 100 ml

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

📅 01.04.2026

Środa

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)** 7 g  
**Pasztet drobiowy z warzywami** 30 g

Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie

**Ogórek kiszony** 20 g

Śniadanie II

**Mus szpinakowo - ananasowy** 100 g

Składniki: 70 g ananas, 30 g szpinak, mrożony

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** 110 g

Składniki: 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 25 g **łosoś** świeży (**ryba**), 10 g cebula, 6 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

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

📅 02.04.2026

Czwartek

Śniadanie

**Płatki jęczmienne** 15 g  
**Mleko** krowie UHT, 3,2% tłuszczu 150 ml  
**Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem** 45 g  
Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 20 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g olej rzepakowy, 3 g szczypiorek, 2 g oliwa

**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** 100 ml

Składniki: 50 g maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), 25 g banan, 25 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), 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

**Makaron z białym serem, brzoskwiniami i polewą waniliową** 150 g

Składniki: 45 g brzoskwinia, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 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

📅 03.04.2026

Piątek

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)** 5 g  
**Paprykarz rybny** 20 g

Składniki: 15 g **łosoś** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 1 g pieprz, 1 g olej rzepakowy

**Papryka czerwona** 20 g

**Herbata z lipy, bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

**Panna cotta z musem malinowym** 100 g

Składniki: 50 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 25 g maliny, mrożone, 18 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g miód pszczeli, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0 g żelatyna

Posiłek

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem** 200 ml

Składniki: 170 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

**Kotlet jajeczny** 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 7 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

**Sos paprykowy** 20 g

Składniki: 20 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

**Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony** 30 g

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

**Ziemniaki** 80 g

**Kompot wiśniowy** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Gruszka 80 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

Jabłko 100 g

Podwieczorek

Biskopciki buraczane 40 g

Składniki: 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g burak, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Dzień wolny

📅 07.04.2026 Wtorek

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)** 5 g
- Ser gouda tłusty** 14 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

- Sok marchwiowo-jabłkowy 100%** 100 ml
- Herbatniki pełnoziarniste** 10 g
- Składniki: pełnoziarnista mąka **pszenna**, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia **pszenna**, syrop ryżowy, sól,

Posiłek

- Zupa brokułowa na wywarze warzywnym** 200 ml
- Składniki: 160 ml woda, 35 g brokuły, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jagłana, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Kotlety z ziemniaków i białego sera** 130 g
- Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula
- Sos czosnkowy** 20 g
- Składniki: 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g czosnek, 1 g pieprz
- Marchewka z groszkiem na parze** 40 g
- Składniki: 40 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)
- Kompot owocowy** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 08.04.2026 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** 33 g
- Składniki: 29 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 6 g masło ekstra (z **mleka**)
- Jajko gotowane** 20 g
- Składniki: 20 g **jaja** kurze całe
- Mini marchewki** 20 g

Śniadanie II

- Budyń jaglany na mleku z sosem jagodowym** 130 g
- Składniki: 95 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g jagody mrożone, 8 g kasza jagłana

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, 1 g masło ekstra (z **mleka**)

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** 40 g
- Składniki: 30 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

📅 09.04.2026 Czwartek

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** 100 ml
- Składniki: 50 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 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), 10 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g napój **migdałowy** (woda, **migdały**, emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morska), 2 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

- Pieczeń z soczewicy z ziemniakami i sosem warzywnym** 190 g
- Składniki: 80 g ziemniaki, 20 g pomidor, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 17 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g cebula, 10 g papryka czerwona, 10 g papryka żółta, 6 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki
- Kompot owocowy** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

📅 10.04.2026 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)** 5 g
- Twaróg sernikowy (z mleka)** 20 g
- Składniki: serek śmietankowy, twaróg
- Ogórek** 20 g
- Herbata owocowa** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

- Taca warzyw** 100 g
- Składniki: 40 g marchew, 30 g kukurydza, mrożona, 30 g papryka czerwona

Posiłek

- Barszcz zabielały z ziemniakami** 200 ml
- Składniki: 120 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 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), 30 g **łosoś** świeży (**ryba** ), 20 g ryż biały, 7 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz
- Brokuł na parze** 50 g
- Składniki: 50 g brokuły, mrożone
- Kompot malinowy** 100 ml
- Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

**Jabłko** 80 g

Podwieczorek

**Banan** 80 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

**Gruszka** 100 g