

 30.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kasza kuskus (pszenica) 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Kanapka z hummusem i natką pietruszki 55 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ciecierzyca konserwowa, 2 g natka pietruszki, 1 g olej rzepakowy, 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, 50 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 g ziele angielskie

 31.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 20 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasta z groszku 20 g

Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 2 g oliwa, 1 g pieprz, 1 g czosnek

Ogórek słupek 20 g

Składniki: 20 g ogórek

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 30 g

Składniki: 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 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, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 g ziele angielskie

 01.04.2026

Środa

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 200 ml

Składniki: 200 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 2 g kakao deco morreno

Bułki pszenne zwykłe 30 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 7 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Paszтет 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, 50 g ziemniaki, 50 g kukurydza, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 g ziele angielskie

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

 02.04.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Kanapka z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 60 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light (woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny))), 3 g szczypiorek, 1 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 napoju roślinnym 100 ml

Składniki: 80 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 10 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g banan

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 g ziele angielskie

 03.04.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki jaglane 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb żytni razowy 20 g

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

Papryka czerwona 20 g

Margaryna Flora Light(soja) 6 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Paprykarz rybny 35 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g olej rzepakowy, 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 1 g pieprz

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Panna cotta z musem malinowym 105 g

Składniki: 80 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 25 g maliny, mrożone, 3 g żelatyna, 3 g miód pszczeli, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

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 lauowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 60 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 6 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 80 g

Składniki: 60 g ogórek, 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 3 g cebula

Kompot agrestowo - żurawinowy 100 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g agrest, 25 g żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy)

Podwieczorek

Gruszka 80 g

Obiad

Potrawka drobiowo - wołowa z warzywami 75 g

Składniki: 30 ml woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 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 ziola prowansalskie

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 2 g koperek

Surówka z buraka, jabłka i cebuli 60 g

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 2 g oliwa

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mus truskawkowy własnego wyrobu 50 g

Składniki: 50 g truskawki, mrożone

Obiad

Pulpeciki rybne po grecku 130 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **mintaj** świeży (**ryba**), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz

Kasza gryczana 30 g

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Pomarańcza 150 g

Obiad

Makaron z soczewicą, malinami i jabłkami 170 g

Składniki: 60 g maliny, mrożone, 51 g jabłko, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g soczewica czerwona, nasiona suche

Kompot śliwkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g śliwki

Podwieczorek

Kiwi 100 g

Obiad

Kotlet jajeczny 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Ziemniaki gotowane 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki

Bukiet z jarzyn wiosennych,

mrożony 60 g

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

Kompot wiśniowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Biszkopciki buraczane 50 g

Składniki: 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g **jaja** kurze całe, 10 g burak, 6 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy 130 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g ciecierzycy konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe

Sos czosnkowy 30 g

Składniki: 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 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

Podwieczorek

Jabłko 80 g

Obiad

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym 80 g

Składniki: 35 g wieprzowina szynka surowa, 30 ml woda, 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 30 g

Surówka z kapusty kiszzonej z

marchewką i cebulką 60 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15 g marchew, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Pieczeń z soczewicy z ziemniakami i sosem warzywnym 190 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 20 g pomidor, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g papryka czerwona, 15 g papryka żółta, 10 g cebula, 3 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki

Kompot owocowy 100 ml

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

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

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**), 30 g ryż biały, 6 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