

Jadłospis

23.03 - 27.03.2026

	Śniadanie - składniki	Obiad - składniki	Podwieczorek - składniki
Poniedziałek 23.03.2026	<u>Kakao 250g</u> <u>Kawa mleczna 250g</u> (mleko z laktoza2%,żyto, jęczmień) <u>Chleb pełnoziarnisty 40g</u> (gluten pszenny 20%, mąka razowa 80%, drożdże woda soja ,orkisz ,zakwas, żurek sól) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g, , naturalny sól ,cukry0,7g,białko 0,7g) <u>Jajecznica ze szczypiorkiem 50g</u> (jaja ,szczypior , masło) <u>Paszтет drobiowy20g</u> <u>Rzodkiewka 5g , ogórek kiszony 10g</u>	<u>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g</u> (woda, ryż, marchew, pietruszka , seler , por, natka pietruszki, ćwiartka z kurczaka ,porcja rosołowa) <u>Pierogi z kapusty i mięsa z cebulką 150g</u> (mąka pszenna kapusta kiszona, łopatka wieprzowa, cebula , jaja , olej) <u>Serek„Bakuś” 120g</u> <u>Woda z miodem i cytryną 200ml</u> (woda, miód, cytryna)	<u>Jogurt naturalny 100g</u> <u>Ciastka zbożowe z owocami 30g</u> (mąka pszenna 36% pszenna pełnoziarnista6,1%, żytnia 2%, jęczmianna 1%,pełnoziarniste płatki owsiane 19,4% orkiszowe 1%, ,nierafinowany ,cukier trzcinowy ,olej słonecznikowy ,serwatka w proszku(z mleka), substancja spulchniająca, węglany)
Wtorek 24.03.2026	<u>Kakao 250g</u> (mleko2%, kakao, tłuszcz kakaowy.10-12%) <u>Chleb razowy 40g</u> (gluten pszenny , gluten żytni , woda, drożdże, sól) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g, ,cukry0,7g,białko 0,7g,naturalny sól) <u>Szynka biała 10g</u> (pol.wieprz.71%,woda, ,sól, błonnik pszenny , białko sojowe , wzmacniacz smaku, substancje konserwująca., azotyn soduE250,cytrynian sodu E331) <u>Ser żółty 10g</u> <u>Salata 2g, pomidor 5g ,</u> <u>Ogórek kiszony 10 g</u>	<u>Zacierka na rosole 300g</u> (woda, marchew, pietruszka , seler , por , mąka pszenna , mleko 2% , jaja , antrykot wołowy, ćwiartka z kurczaka, porcja rosołowa, natka pietruszki,) <u>Kotlet schabowy 100g</u> (schab b/k, mąka , jaja , olej) <u>ziemniaki z koperkiem 120g</u> <u>Marchewka oprószana z groszkiem 100g</u> (marchew, groszek zielony, masło , mąka pszenna) <u>Soczek multiwitamina 100ml</u>	<u>Mus owocowy 20g</u> (przecier jabłkowy 60%,przecier brzoskwiniowy 30% , przecier bananowy) <u>Gofry b/cukru 50g</u> (mąka pszenna ,olej rzepakowy, mleko _)
Środa 25.03.2026	<u>Płatki jaglane na mleku 250g</u> (mleko z laktoza 2%,płatki jaglane 100%,produkt może zawierać gluten) <u>Bułka angelka 40g</u> (mąka pszenna typ 650 ,drożdże ,sól , woda)	<u>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g</u> (woda, kalafior, ziemniaki, marchew pietruszka,, seler ,por, jaja , śmietana , ćwiartka z kurczaka, porcja rosołowa) <u>Pulpety wieprzowe w sosie własnym 100g</u> (szynka b/k, cebula, jaja , przyprawy, mąka pszenna)	<u>Jogurt pitny Bakuś” 250g</u> (mleko , cukier ,owoce 1,5%, barwniki: betanina , karotenowy ,aromat ,żywe bakterie jogurtowe)

	<u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g, ,cukry0,7g,białko 0,7g,naturalny sól) <u>Twarożek 20g</u> (mleko, śmietanka, kultury bakterii fermentacji mlekowej) <u>Dżem brzoskwiinowy 5g</u> <u>pomidor 10 g, rzodkiewka10g</u> <u>żurawina suszona 2gpomidoriki chery 5g</u> <u>. Ogórek świeży 10g</u>	<u>Kasza jęczmienna 80g</u> <u>Sur z kapusty pekińskiej i marchwi 120g</u> (kapusta biała ,marchew, cebula, olej, cukier) <u>Jabłko 80g</u> <u>Kompot wieloowocowy 200ml</u> (woda, owoce mrożone)	<u>Banan 150g</u>
Czwartek 26.03.2026	<u>Kakao 250g</u> (mleko2%, kakao, tłuszcz kakaowy.10-12%) <u>Angielka 30g</u> (gluten pszenny , drożdże, woda, ,sól) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g, ,cukry0,7g,białko 0,7g,naturalny sól) <u>Kanapka dekoracyjna</u> (jajko 25g,szynka10g) <u>sałata 5g, ogórek świeży5g,papryka 5g</u>	<u>Zupa pomidorowa z ryżem 300g</u> (woda ryż biały, porcja rosółowa ,ćwiartka z kurczaka , koncentrat pom.30%pasteryz , marchew, pietruszka, por, seler , jogurt grecki śmietana) <u>Eskalopki z indyka w sosie śmietanowo- musztardowym 120g</u> (woda, filet z indyka , gluten pszenny, musztarda, śmietana 30%, olej,) <u>Ziemniaki z koperkiem 180g</u> <u>Surówka meksykańska 120g</u> (kapusta biała, marchew, papryka, kukurydza ,fasola czerwona ,por, oliwa) <u>Jogurt do picia 250g</u>	<u>Herbata z cytryną 200g</u> (woda, herbata ,cytryna ,cukier) <u>Ciasto jogurtowe 100g</u> (mąka pszenna , jaja ,marchew, kakao , cukier ,soda oczyszczona) <u>Jabłko 100g</u>
Piątek 27.03.2026	<u>Zacierka na mleku 250g</u> (mleko z laktoza2%, mąka pszenna , jaja) <u>Bułka angelka 40g</u> (mąka pszenna typ 650 ,drożdże ,sól , woda) <u>Masło ekstra dobre! 5g</u> (śmietanka pasteryzowana bez barwników: tłuszcz 82%,w tym kwasy tłuszczowe54g, ,cukry0,7g,białko 0,7g,naturalny sól) <u>Pastella z łososia 3g</u> <u>Ser żółty 10g, dżem porzeczkowy2g</u> <u>Ogórek kiszony10g, kiełki warzywne 2g</u> <u>Pomidor 5g, awokado 5g, sałata 2g</u>	<u>Zupa grochowa z ziemniakami z wędzonką 300g</u> (woda, groch łupany, ziemniaki, marchew, pietruszka , seler , por, ćwiartka z kurczaka, porcja rosółowa, kiełbasa podwawelska-skład: mięs.wieprz67,mięso wol.8%,skórki wieprzowe, tłuszcz wieprzowy skrobia wieprzowa ,skrobia ziemniaczana ,sól , substancja konserw, boczek wędzony <u>Pampuchy parowane z polewą śmietanowo- jogurtową i truskawkami 180g</u> (gluten pszenny , jaja , jogurt grecki, śmietana 18%, truskawki, drożdże, cukier) <u>Mus owocowo-warzywny 20g</u> (przecier jabłkowy 60%,przecier brzoskwiinowy 30% , przecier bananowy)	<u>Serek„Bakuś” do kieszonki 130g</u> (mleko pasteryz.62% , śmietanka 25%, cukier, skrobia modyfikowana ,odtłuszczone mleko w proszku, substancje zagęszczające : kagen, guma guar , stabilizator :węglan sodu, węglan wapnia ,aromat waniliowy) <u>Andruty 50g</u> (mąka pszenna , olej rzepakowy, mleko w proszku odtłuszczone, sól, wodorowęglan sodu)

Do posiłków używamy przypraw: pieprz naturalny, pieprz ziołowy, papryka słodka , liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, oregano, sól morską, przyprawa curry, bazylią, zioła prowansalskie, czosnek)

Z niezależnych od nas przyczyn jadłospis w danym dniu może ulec zmianie, za co przepraszamy