

📅 07.04.2026 Wtorek

Śniadanie

Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40 g

Składniki: 35 g serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (**mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, kultury bakterii mlekowych), 5 g rzodkiewka, 3 g szczypiorek

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 15 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Mandarynka 1/2 50 g**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Chleb pszenno-żytni** 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Herbata malinowa 180 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Podwieczorek

Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 100 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 100 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Gulasz wieprzowy 140 g

Składniki: 80 g wieprzowina łopatką, 40 ml woda, 15 g marchew, 15 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 450

Kopytka 140 g

Składniki: 90 g ziemniaki, 30 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g skrobia ziemniaczana, 10 g **jaja** kurze całe, 0 g sól biała

Surówka z białej kapusty z koperkiem 70 g

Składniki: 60 g kapusta biała, 4 g koperek, 3 g olej rzepakowy, 2 g musztarda (**gorczyca**), 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot śliwkowy 180 ml

Składniki: 135 ml woda, 50 g śliwki, 4 g cukier

📅 08.04.2026 Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane 30 g**Mleko krowie, 2% tłuszczu** 180 ml**Polędwica sopocka** 20 g

Składniki: mięso wieprzowe (82%), woda, sól, glukoza, białko **sojowe**, stabilizatory (trifosforany, polifosforany), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu). może zawierać zboża zawierające **gluten**, **mleko** (łącznie z laktozą), **seler**, gorczycę.

Marchew w słupki 25 g**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Chleb pszenno-żytni** 40 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Herbata z cytryną 140 ml

Składniki: 180 ml woda, 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Podwieczorek

Jogurt naturalny z truskawkami 120 g

Składniki: 80 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 40 g truskawki

Obiad

Zupa pomidorowa 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 13 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Pulpety wieprzowe 110 g

Składniki: 80 g wieprzowina łopatką, 11 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki 120 g**Surówka z buraczków** 70 g

Składniki: 60 g burak, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 3 g miód pszczeli, 1 g sok ze świeżej cytryny

Kompot jabłkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g jabłko

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

📅 09.04.2026 Czwartek

Śniadanie

Polędwica z piersi kurczaka 20 g

Składniki: filet z kurczaka 92%, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, glukoza, cukier, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz-askorbinian sodu, substancja konserwująca- azotyn sodu. może zawierać soję, **mleko**, seler. produkt bezglutenowy.

Pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem 25 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 5 g ser edamski tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 4 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 2 g szczypiorek, 2 g musztarda (**gorczyca**)

Ogórek 20 g**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Chleb pszenno-żytni** 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Herbata miętowa 180 g

Podwieczorek

Owoc 120 g

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 84 g ziemniaki, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 8 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Makaron z mąki durum (pszenica) 140 g**Polewa truskawkowo-bananowa bez cukru z jogurtem** 90 g

Składniki: 40 g truskawka, 40 g banan, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii)

Kompot wiśniowy 180 ml

Składniki: 140 ml woda, 45 g wiśnie bez pestek, mrożone, 1 g cukier

📅 10.04.2026 Piątek

Śniadanie

Szynka wiejska 20 g

Składniki: mięso wieprzowe (93%), woda, sól, glukoza, białko **sojowe**, stabilizatory (trifosforany, polifosforany), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (askorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu). może zawierać zboża zawierające **gluten**, **mleko** (łącznie z laktozą), **seler**, gorczycę.

Pasta z tuńczyka 30 g

Składniki: 16 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 4 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek kiszony 20 g**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Chleb pszenno-żytni** 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Herbata owocowa 180 ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 1 g herbata owocowa

Podwieczorek

Jogurt brzoskwiniowy 100 g

Składniki: 70 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30 g brzoskwinia

Obiad

Krupnik ryżowy 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g ryż biały, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Sos pieczarkowy 100 g

Składniki: 75 g pieczarki świeże, 20 ml woda, 9 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g cebula, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 130 g**Surówka szwedzka** 70 g

Składniki: 60 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Kompot truskawkowy 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g truskawki, mrożone, 2 g cukier