

📅 09.03.2026 **Poniedziałek**

## Śniadanie

**Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam)**

**Chleb żytni Vitason**

**Masło ekstra (z mleka)**

**Miks warzyw**

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

**Ser gouda tłusty (z mleka)**

**Kakao**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

## Obiad

**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

**Zupa krem dyniowa z ziemniakami i grzankami**

Składniki: dynia, woda, ziemniaki, **seler** korzeniowy, marchew, por, pietruszka, korzeń, chleb tostowo-maślany (**pszenica, mleko**), masło ekstra (z **mleka**), sól o obn. zaw. sodu, kurkuma, imbir suszony mielony

**Makaron z truskawkami i serem**

Składniki: truskawki, mrożone, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cukier

**Kalarepa słupki**

Składniki: kalarepa

## Podwieczorek

**Tosty z szynką**

Składniki: chleb tostowo-maślany (**pszenica, mleko**), papryka czerwona, szynka wykwintna (**soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/siarczyny**)

**Orzechy włoskie**

📅 10.03.2026 **Wtorek**

## Śniadanie

**Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam)**

**Chleb żytni Vitason**

**Masło ekstra (z mleka)**

**Miks warzyw**

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

**Kasza manna na mleku**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cukier

**Herbata owocowa**

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

## Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem**

Składniki: woda, passata pomidorowa, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

**Bitki schabowe w sosie chrzanowym**

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, olej rzepakowy, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, chrzan tarty

**Surówka z marchewki i jabłka**

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

**Owocowe miseczki**

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka

**Kasza jęczmienna na sypko**

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

## Podwieczorek

**Koktajl bananowy na maśle**

Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z **mleka**), banan

**Ogórek słupki**

Składniki: ogórek

**Papryka słupki**

Składniki: papryka czerwona

📅 11.03.2026 **Środa**

## Śniadanie

**Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam)**

**Chleb żytni Vitason**

**Masło ekstra (z mleka)**

**Miks warzyw**

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

**SZYNKA WYKWINTNA (soja, seler, gorczyca, dwutlenek siarki/siarczyny)**

**Kawa zbożowa z mlekiem**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)

## Obiad

**Zupa grochowa z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, boczek wędzony bez kości, czosnek, sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, majeranek

**Zapiekanka ryżowa po meksykańsku z pałąką z kurczaka,**

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, ryż biały, kukurydza, mrożona, papryka czerwona, passata pomidorowa, ser mozzarella (z **mleka**), fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy, zioła prowansalskie

**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

## Podwieczorek

**Malinowa chmurka z twarogiem**

Składniki: galaretka truskawkowa, w proszku, maliny, mrożone, twaróg sernikowy (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, jogurt grecki (z **mleka**), **migdały** płatki, cukier, **jaja** kurze całe

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

📅 12.03.2026 **Czwartek**

## Śniadanie

**Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam)**

**Chleb żytni Vitason**

**Masło ekstra (z mleka)**

**FILET MAŚLANY Z INDYKA (soja, mleko)**

**Miks warzyw**

Składniki: ogórek, papryka czerwona, pomidor

**Kakao**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

## Obiad

**Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami**

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, kurczak, tuszka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy

**Pierogi ruskie**

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), cebula, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, sól biała

**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

**Owocowe miseczki**

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka

## Podwieczorek

**Rogaliki drożdżowe z powidłami**

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, powidła śliwkowe, drożdże piekarskie, prasowane

**Migdały płatki**

📅 13.03.2026 **Piątek**

## Śniadanie

**Bułka wrocławska (żyto, jęczmień, owies, orkisz, jajka, mleko, orzechy, sezam)**

**Chleb żytni Vitason**

**Masło ekstra (z mleka)**

**Pomidor**

**Ogórek**

**Papryka czerwona**

**Pasta z czerwonej soczewicy**

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, czosnek, oliwa, cebula, sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

**Kakao**

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

## Obiad

**Zupa krem kalafiorowa z grzankami**

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, chleb tostowo-maślany (**pszenica, mleko**), sól biała, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Filet z miruny panierowany pieczony w piecu**

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), mąka **pszenna**, typ 450

**Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką**

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cukier

**Woda z cytryną i miodem**

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

## Podwieczorek

**Owocowe miseczki**

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, pomarańcza, gruszka

**Twarożek straciatella**

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), czekolada gorzka (**soja, mleko**), cukier z prawdziwą wanilią