

# JADŁOSPIS 02.03-06.03.2026

## PODSTAWOWA

Poniedziałek 02.03	Wtorek 03.03	Środa 04.03	Czwartek 05.03	Piątek 06.03
<b>Śniadanie</b>				
<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki wędlina wieprzowa – 30 g masło - 10 g papryka – 30 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca, seler, soja)</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki ser żółty – 30 g masło – 10 g rzodkiewka - 30 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>	<p>chleb pszenno-żytni – 2 kromki pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50 g masło – 10 g pomidor – 30 g</p> <p>(gluten, jaja, gorczyca, mleko)</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p>	<p>chleb żytni razowy – 2 kromki wędlina drobiowa – 30 g masło – 10 g ogórek- 30 g</p> <p>(gluten, mleko, sezam, orzechy)</p> <p>kawa zbożowa 200 ml (gluten, mleko)</p>	<p>płatki owsiane na mleku 250 g (mleko)</p> <p>chleb pszenno-żytni – 1 kromka ser biały – 15 g masło – 5 g miód – 5 g</p> <p>(gluten, mleko, gorczyca)</p> <p>herbata czarna 200 ml</p>
<b>Obiad</b>				
<p>zacierka z makaronem kuleczki – 250 ml (seler, gluten, jaja)</p> <p>spaghetti napoli - 230 g (gluten, jaja, mleko)</p> <p>kompot porzeczkowy 200 ml</p>	<p>rosół z makaronem nitka- 250 ml (gluten, seler, jaja)</p> <p>kotlet mielony - 80 g ziemniak - 120 g buraczki zasmażane – 70 g (gluten, jaja)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>zupa ogórkowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca)</p> <p>udko pieczone – 1 szt. ziemniak - 120 g warzywa z wody – 70 g</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>krupnik jęczmienny - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>leniwe z bułką tartą i masłem – 150 g surówka z marchwi i jabłka – 70 g (gluten, jaja, mleko)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>zupa kalafiorowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, mleko, seler, gorczyca)</p> <p>ryba panierowana - 80 g ziemniak - 120 g surówka z kiszzonej kapusty – 70 g (ryba, gluten, jaja)</p> <p>kompot truskawkowy 200 ml</p>
<b>Podwieczorek</b>				
<p>serek homogenizowany – 125 g (mleko)</p>	<p>koktajl owocowy – 200 ml wafel kukurydziany – 1 szt.</p>	<p>galaretka jogurtowa z owocami – 150 g (mleko)</p>	<p>rogalik maślany – 1 szt. herbata – 150 ml (gluten)</p>	<p>banan – 1 szt.</p>

Poniedziałek 02.03	Wtorek 03.03	Środa 04.03	Czwartek 05.03	Piątek 06.03
<b>Śniadanie</b>				
<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas żytni (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, mąka żytnia, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy]</p> <p>(mięso wieprzowe, woda, <u>białko sojowe</u>, sól, stabilizator, sacharoza, <u>laktoza</u>, hydrolizat białka roślinnego, przeciwutleniacz, <u>seler</u>)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>papryka</p> <p>(herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))</p>	<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas żytni (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, mąka żytnia, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>(<u>mleko pasteryzowane</u>, sól spożywcza, stabilizator; chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>rzodkiewka</p> <p>(woda, herbata czarna)</p>	<p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas żytni (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, mąka żytnia, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[<u>jajko</u>, majonez- olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, <u>żółtka jaj kurzych</u>]</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>pomidor</p> <p>(herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))</p>	<p>(<u>mąka żytnia</u>, zakwas naturalny, <u>otręby pszenne</u>, <u>mąka pszenna</u>, woda, drożdże, sól, może zawierać śladowe ilości <u>sezamu</u> i <u>orzechów arachidowych</u>)</p> <p>(mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, stabilizator, sól, przyprawy)</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>ogórek</p> <p>(mleko pasteryzowane, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, kawa inka (<u>zboża 72%</u>, <u>jęczmień</u>, <u>żyto</u>, cykorja, burak cukrowy - prażone)</p>	<p>(<u>mleko - mleko pasteryzowane</u>, mikrofiltrowane, świeże, zawartość tłuszczu 2%, płatki <u>owsiane</u>)</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas żytni (mąka <u>żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze słodu <u>jęczmiennego</u>, mąka żytnia, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>twaróg (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego]</p> <p>(83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>)</p> <p>miód</p> <p>(woda, herbata czarna)</p>
<b>Obiad</b>				
<p>[woda, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz; makaron kuleczki: <u>mąka pszenna semolina</u>, może <u>zawierać jaja</u>), marchew, pietruszka przyprawa (sól, warzywa,</p>	<p>[woda, udko z kurczaka, makaron (<u>mąka pszenna semolina</u>, może zawierać <u>jaja</u>), marchew, cebula, pietruszka, por, <u>seler</u>, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew,</p>	<p>[woda, ziemniak, ogórek kiszony, marchew, pietruszka,, <u>śmietana 12%</u>, (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych) przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew,</p>	<p>[[woda, ziemniaki, kasza <u>jęczmienna</u>, marchew, cebula, pietruszka, <u>seler</u>, pieprz, koperek, przyprawa (sól, warzywa suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>,</p>	<p>[woda, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, por, <u>śmietana 12%</u> (<u>śmietanka pasteryzowana</u>, skrobia, kultury bakterii mlekowych), przyprawa (sól, warzywa suszone:</p>

<p>suszone: marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z <u>oliwek</u>]</p> <p>(makaron -<u>mąka pszenna</u>, semolina, może zawierać <u>jaja</u>, ugotowany przecier pomidorowy, <u>ser mozzarella</u>, czosnek, cebula, oliwa z oliwek, bazylia, oregano, sól, pieprz)</p> <p>(woda, czarna porzeczka, truskawka, malina mrożone)</p>	<p>tomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[mięso mielone z łopatki wieprzowej, cebula, <u>jajko</u>, <u>bułka tarta</u> (<u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże), sól, pieprz]</p> <p>ziemniak</p> <p>(buraki czerwone, cebula, olej, <u>mąka pszenna</u>, sól, cukier, pieprz)</p> <p>(woda, wiśnia mrożona, cukier</p>	<p>tomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze sło<u>du jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[udko z kurczaka, przyprawy (papryka, oregano, tymianek, olej rzepakowy)</p> <p>ziemniak</p> <p>marchew, brokuł, kalafior</p> <p>(woda, śliwka, czarna porzeczka, jabłko, truskawka, wiśnia mrożone)</p>	<p>czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze sło<u>du jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>[<u>twaróg</u> (<u>mleko pasteryzowane</u>, kultury bakterii kwasu mlekowego), <u>mąka pszenna</u>, jajo, masło (83% zawartości tłuszczu, otrzymywany ze <u>śmietany z mleka krowiego</u>), <u>bułka tarta</u> (<u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże)]</p> <p>(marchew, jabłko, oliwa z oliwek, sól, pieprz)</p> <p>(woda, wiśnia mrożona, cukier)</p>	<p>marchew, pomidor, cebula, ziemniak, <u>korzeń selera</u>, czosnek, kurkuma, pieprz czarny, pasternak, oliwa z oliwek)]</p> <p>[<u>mąka pszenna</u>, zakwas <u>żytni</u> (<u>mąka żytnia</u>, woda), woda, drożdże, ekstrakt ze sło<u>du jęczmiennego</u>, <u>mąka żytnia</u>, sól, gluten <u>pszenny</u>, kwas askorbinowy, może zawierać <u>gorczyce</u>]</p> <p>(<u>ryba miruna</u>, sól, pieprz, <u>jajko</u>, (<u>bułka tarta</u> – <u>mąka pszenna</u>, sól, drożdże, olej rzepakowy)]</p> <p>ziemniak</p> <p>(kapusta kiszona, olej, cebula, marchew, cukier, pieprz)</p> <p>(woda, truskawka mrożona)</p>
<p><b>Podwieczorek</b></p>				

<p>(<u>ser twarogowy</u>, <u>śmietanka</u>, cukier, skrobia modyfikowana, kukurydziana, żelatyna: substancja zagęszczająca: pektyny, mączka chleba świętojańskiego, <u>białka</u> <u>mleka</u>, naturalny aromat waniliowy, barwniki-karoteny)</p>	<p>(sok pomarańczowy, banan, szpinak, kiwi)  (kukurydza pełnoziarnista, grys kukurydziany, sól morską)</p>	<p>(<u>jogurt naturalny</u>, truskawki, galaretka truskawkowa)</p>	<p>(<u>mąka pszenna</u>, woda, tłuszcz roślinny, cukier, sól, regulator kwasowości)  (herbata czarna, aromat, truskawka (0,9%), malina (0,6%), czerwona porzeczka (0,6%), jeżyna (0,3%), wiśnia (0,3%))</p>	<p>banan</p>
--	--	--	---	--------------