

2026-03-30-poniedziałek

śniadanie

Płatki zbożowe "Mleko świeże Mleczarnia Wieprz 2% tłuszczu" 150g *(7)
Masto 82% tłuszczu 10g *(7), wędlina drobiowa 20g ,ogórek zielony 20g
Pieczywo mieszane białe i ciemne 50g, *(1)
herbata z cytryną i cukrem 200ml

obiad

Wiejska zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze mięsnym z jarzynami 250g *(1,9)
Ryż na mleku z jabłkami 150g*(7)
Kompot z owoców mieszanych 200ml

podwieczorek

Owoc – Banan ,Chrupki kukurydziane

2026-03-31 wtorek

śniadanie

Pasta z twarogiem wiosennym 30g *(7), masło 10g *(7), pomidor 10g,
sałata zielona 10g, Pieczywo pełnoziarniste 50g *(1),
herbata 200ml

obiad

Pomidorowa z makaronem delikatnie zabieleną na wywarze jarzynowym 250g *(9,3,7.1)
Danie z "Voka" warzywa kolorowe z udźcem drobiowym duszone w delikatnym sosie
50g*(,1,9),kasza 100g,*(1)
Kompot wieloowocowy 200ml

podwieczorek

Buteczka niskostopzona maślana z konfiturą 120g *(3,7,1),
Kakao 120ml *(7)

2026-04-01- środa

śniadanie

Parówka (bez dodatków wypełniaczy 100% mięsa) 100g
sos pomidorowy łagodny 10g, masło 10g *(7), ogórek zielony 10g,
Pieczywo mieszane 50g *(1), herbata z mlekiem 200ml *(7)

obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana na wywarze jarzynowym 250g *(7,9,
Makaron kokardki z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym 150 g *(7,1,3,
Kompot z owoców mieszanych 200 ml

podwieczorek

Grecki Jogurt z musem owocowym i granolą 100g *(1,7)

2026-04-02 czwartek

ŚNIADANIE WIELKANOCNE

Jajko na twardo z sosem jogurtowym z koperkiem 40g *(3,7),szynka z indyka 20g ,
sałatka jarzynowa 60g *(9,3), Pieczywo pełnoziarniste 50g *(1)
herbata z cytryną 200ml

obiad

Rosół drobiowy z makaronem i warzywami na wywarze mięsny 250g *(2,3,11)
Filet drobiowy panierowany 50g *(3,1)
Ziemniaki gotowane 100g
Soczysta marchewka z jabłkiem 50g *(7)
Kompot owocowy 150ml

podwieczorek

Domowa Babka wielkanocna cytrynowa 100g *(1,3,
jajeczko nadziewane czekoladowe
Herbata bawarka 120ml *(7)

2026-04-03- Piątek

śniadanie

Ser gouda 20g *(7), pomidor 10g, rzodkiewka 10g
sałata zielona 10g, masło 10g *(7), Pieczywo pełnoziarniste 50g *(1), herbata 200ml

obiad

Zupa jarzynowa na wywarze jarzynowym zabieleną 250g *(7,9)
Paluszki rybne 50g *(4,1,3)
Ziemniaki 100g
"Surówka Pełna Witamin z kapusty kiszonej, marchwi, cebuli i kopru 50g
Kompot z owoców mieszanych 150g

podwieczorek Owoce - gruszka , wafelek owsiany *(1)
herbata bawarka 120ml*(7)

2026-04-07 -wtorek

śniadanie

Płatki kukurydziane 20g "Mleko świeże Mleczarnia Wieprz 3,2% tłuszczu" 150g *(7)
Masło 10g *(7), Dżem owocowy niskosłodzony 10g, pieczywo mieszane białe i ciemne 50g *(1)
herbata z cytryną i cukrem 200ml

obiad

Zupa koperkowa z tartym ciastem ze świeżych pomidorów z dodatkiem bazylii na wywarze
warzywnym 250g *(3,1,9,7)
Kotlet mielony z mięsa wieprzowo-drobiowego smażony w panierce 50g *(3,1)
Ziemniaki gotowane 100g
Delikatna sałatka z buraczków i marchwi 50g
Kompot z owoców mieszanych 150g

podwieczorek Jogurt owocowy *(7)

2026-04-08 -środa

śniadanie

Wędlina 20g, serek topiony 10g *(7), pomidor 20g , Masło 10g *(7), Pieczywo mieszane pełnoziarniste 50g *(1)

herbata z cytryną i cukrem 200ml

obiad

Zupa z soczewicy czerwonej z makaronem na wywarze warzywnym 250ml 250g *(11, 3, 2)

Leniwe z serem i cynamonem 150g*(2,1,3)

Kompot z owoców mieszanych 150g

podwieczorek Budyń waniliowy bez cukru 120g*(7,1) Owoc-jabłko-0,5szt

2026-04-09- czwartek

śniadanie

Serek wiejski 20g *(7) Kiełbasa krakowska 20g, pomidor 20g, masło 10g *(7), Pieczywo mieszane 50g *(1),

herbata z cytryną i cukrem 200ml

Krem z białych warzyw z mlekiem kokosowym z grzankami na wywarze warzywnym 250ml *(,3,11)

Gulasz wieprzowy 100g *(1)

Kolorowa surówka warzywna 80g

Placki ziemniaczane 100g

Kompot owocowy 200ml

podwieczorek Owoc-mandarynka ,biszkoptowe języczki b/cukru*(1,3)

2026-04-10 - Piątek

śniadanie

Ser żółty z dziurami 30g *(7), pomidor 20g, zielona sałata 5g, masło 10g, *(7)
bułeczki razowe 50g *(1) herbata sokiem owocowym 200ml

obiad

Domowy barszcz czerwony z ziemniakami na naturalnym zakwasie
buraczanym delikatnie zabieleny na wywarze warzywnym 250g *(7,11)
Ryba smażona mielona 50g *(4,3,1)
Ziemniaki 100g,
Surówka z marchwi z jabłkiem i brzoskwinia 50g*(7)
Kompot z owoców mieszanych 150g

podwieczorek Ciasto cynamonowe 100g*(1,3,7)
Kakao 120ml*(7)

	30.03.26	31.03.26	01.04.26	02.04.26	03.04.26	07.04.26	08.04.26	09.04.26	10.04.26
Wartość Energetyczna	967,5 kcal	1110,3 kcal	987,0 kcal	1000,3 kcal	918,3 kcal	1042,2 kcal	1070,1 kcal	1263,5 kcal	1051,1 kcal
Tłuszcze	25,4 g	45,1 g	36,2 g	23,7 g	32,9 g	35,2 g	51,2 g	50,3 g	33,5 g
Nasycone Kwasy Tłuszczowe	13,2 g	13,9 g	14,8 g	8,2 g	12,1 g	15,4 g	27,2 g	15,0 g	16,2 g
Węglowodany	158,7 g	157,8 g	115,6 g	163,8 g	133,6 g	146,7 g	122,3 g	170,9 g	157,8 g
Cukry	54,9 g	43,8 g	24,8 g	56,3 g	36,7 g	56,5 g	35,6 g	57,6 g	58,9 g
Błonnik	16,2 g	9,4 g	14,2 g	17,1 g	14,4 g	11,3 g	16,0 g	17,1 g	9,9 g
Białko	32,4 g	22,2 g	57,3 g	41,7 g	27,4 g	40,0 g	41,0 g	39,6 g	33,1 g
Sód	760,3 mg	1060,3 mg	1428,9 mg	1260,2 mg	1197,4 mg	1279,4 mg	1127,6 mg	870,7 mg	1190,9 mg

- ZGODNIE Z INFORMACJAMI OD PRODUCENTÓW UŻYTE PRODUKTY GOTOWE
- NP(KAKAO,HERBATA ,KECZUP,KONCENTRAT POMIDOROWYPRODUKTY Z MIĘSA)
- MOGĄ ZAWIERAĆ ŚLADOWE ILOŚCI ALERGENÓW ,GLUTENU ,MLEKA ŁĄCZNIE Z LAKTOZĄ ,JAJ,SOI,ORZECHÓW,,SELERA,GORCZYCY

Legenda - Wykaz alergenów

- 1) Zboża zawierające gluten
 - 2) Skorupiaki
 - 3) Jaja i produkty pochodne
 - 4) Ryby i produkty pochodne
 - 5) Orzechy ziemne i produkty pochodne
 - 6) Soja i produkty pochodne
 - 7) Mleko i produkty pochodne
 - 8) Orzechy tj. włoskie, migdały i produkty pochodne
 - 9) Seler
 - 10) Gorczyca oraz produkty z nich otrzymane
 - 11) Nasiona sezamu
 - 12) Dwutlenek siarki i siarczyny
 - 13) Łubin oraz produkty z nich otrzymane
- 12) Mięczaki