



2025-03-31- poniedziałek



śniadanie

Płatki zbożowe 20g "Mleko świeże Mleczarnia Wieprz 3,2% tłuszczu" 150g *(1,3)

zboża-gluten³,cukier,sól,mleko¹

Masto 82 % 10g *91), Dżem owocowy niskosłodzony 10g, truskawki,cukier pochodzący z owoców ,substancje żelujące

pieczywo mieszane białe i ciemne 50g *(3), pieczywo pełnoziarniste -mąka pszenna ,³mąka pełnoziarnista³,woda,drożdże ,sól Herbata 200ml

obiad



Wiosenna zupa jarzynowa z kalarepą zabieleną śmietanką 250g *(11,1,3)

woda ,mięso wieprzowe ,marchewka,kalafior,brokut,ziemniaki,kalarepa

śmietana18%¹-mleko¹,żywe kultury bakterii mlekowych

,pietruszka seler¹¹,por,cebula

,liść laurowy,ziele angielski ,sól,pieprz,

Makaron z białym serem i musem jogurtowym z jeżynami 250g *(1,2,3)

makaron-,mąka³,jajka²,woda,curkuma),twaróg-mleko¹ pasteryzowane,kultury bakterii

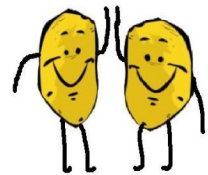
mlekowych masło¹,truskawki,jeżyny,jogurt naturalny¹

Kompot z owoców mieszanych 200ml

woda,truskawki,wiśnie ,cukier

podwieczorek

Kisiel owocowy 100ml woda,owoce ,mąka ziemniaczana, Owoce – Gruszka



2025-04- 01-wtorek



śniadanie

Kiełbaski na gorąco 100g mięso wieprzowe z szynki ,przyprawy,sól ,sos pomidorowy tagodny
10g pomidory,sól , masło 10g *(1), śmietanka pasteryzowana(mleko¹)
ogórek zielony 20g Pieczywo mieszane 50g *(3), pieczywo pełnoziarniste -mąka
pszenna ,³mąka pełnoziarnista³,woda,drożdże ,sól Herbata z sokiem owocowym 200ml
*(5)

obiad

Rosół z makaronowymi gwiazdeczkami na mięsie drobiowym i wołowym 250g *(2,3,11)
woda ,porcja rosotowa, szponder wołowy,makaron(mąka pszenna³,jajko²) ,marchewka,pietruszka
seler¹¹,por,cebula,
kapusta włoska
liść laurowy,ziele angielskie,sól,pieprz
Drobiowy filet smażony w panierce 50g *(2,3)
Świeży filet z kurczaka,butka tarta-mąka pszenna³, olej,jajko²
sól,pieprz
Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami 70g
kapusta pekińska ,pomidor ,ogórek,kukurydza,olej,sól,pieprz
Ziemniaki gotowane 100g,
Kompot owocowy 150 ml
woda,truskawki,wiśnie ,cukier

podwieczorek

Banan z jogurtem i granolą 100g, *(1,3), mleko¹ pasteryzowany ,żywe
kultury bakterii płatki owsiane ,płatki pszenne³

2025-04-02-środa



śniadanie

Pasta jajeczna 30g *(2), jajko², majonez-żółtka², olej, musztarda, przyprawy, musztarda szynka wędzona 20g mięso wieprzowe, przyprawy, substancje konserwujące, masło 10g, *(1)śmietanka pasteryzowana(mleko¹)

pomidor 20g, zielona sałata 5g, Pieczywo mieszane 50g *(3), pieczywo pełnoziarniste -mąka pszenna, ³mąka pełnoziarnista³, woda, drożdże, sól Herbata z cytryną 200ml *(5) cytryna⁵

obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną 250 g, *(1,11)
woda, kalafior, marchewka, ziemniaki, pietruszka, seler11, cebulka, śmietana 18%(mleko1) ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz

Domowe naleśniki z twarogiem oprószone cukrem pudrem 200g *(1,2,3)
mleko¹, mąka pszenna³, twaróg¹(mleko¹)jajka², olej, cukier,

Kompot z owoców mieszanych 200ml
woda, truskawki, wiśnie, cukier

podwieczorek Kolorowa kanapka z serem i warzywami 150g*(1,3)mąka pszenna³, masło(mleko¹)
Soczek 150ml

2025-04-03- czwartek

śniadanie:

Serek wiejski 30g *(1), mleko pasteryzowane¹, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka polędwica drobiowa 20g, ogórek zielony 20g

Masto 82% tłuszczu 10g *(1) śmietanka pasteryzowana(mleko¹), Butki grahamki pełnoziarniste 50g *(3) mąka graham³.mąka pszenna³, woda, drożdże, margaryna, sól

Herbata z cytryną 150ml *(5) cytryna⁵

obiad

Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym 250g *(3,11)

woda, mięso drobiowe, brokuł, cukinia, zielony groszek, śmietana 18%(mleko1), cebula, sól, pieprz gruszek ptysiowy (gluten³)

Gulasz wieprzowy duszony 80g, *(3)

mięso z indyka ,olej,sól,wywar z pieczenia mięsa ,woda,mąka pszenna³ ,sól, pieprz)

Kasza jęczmienna gotowana 100g *(3)

kasza jęczmienna³

Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką i pietruszką 50g *(3)

czerwona kapusta gotowana, cebulka, natka pietruszki, olej sól, cukier

Kompot owocowy z mieszanych owoców 150ml

woda, truskawki, wiśnie ,cukier



podwieczorek

Zdrowy podwieczorek : Domowy chlebek bananowy 100g *(1,2,3)

-banan,mąka pszenna³,jajka²,masto¹sól

Sok 100% tłoczony

2025-04-04- Piątek



śniadanie

Ser żółty 20g *(1), mleko¹, sól, kultury bakterii, podpuszczka jajeczko gotowane na twardo z sosem jogurtowym i szczypiorkiem 60g *(1,2) jajko² jogurt naturalny¹, szczypiorek pomidor 20g, masło 10g *(1) śmietanka pasteryzowana(mleko¹), Bułki kajzerki 50g *(3), mąka pszenna³, woda drożdże, margaryna, sól, Kawa inka 150g, *(1,3) zboża-gluten³, mleko¹

obiad

Zupa pomidorowa z ryżem zabelana na wywarze jarzynowym 250g *(1,11)
woda , marchewka, ryż, passata pomidorowa - pomidory, sól, śmietana 18% śmietana¹ -
mleko¹, żywe kultury bakterii mlekowych,
pietruszką seler¹¹, por, cebula, natka pietruszki,
liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Klopsiki rybne z morszczuka w sosie koperkowym 100g *(2,1,3,10)

Filet z ryby morszczuk mielony¹⁰ bułka tarta(mąka
pszenna³), jajko², cebula, , koperek, olej, śmietana 18% śmietana¹ - mleko¹, żywe kultury bakterii mlekowych, sól, pieprz

Ziemniaki 100g

Surówka z kapusty kiszonej z marchwią i świeżymi ziołami 50g

kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej , sól

Kompot z owoców mieszanych 150ml

woda, truskawki, wiśnie , cukier



podwieczorek Ovoc – mandarynki *(5), herbatniki *(3,2) mąka pszenna³, jajko²

2025-04-07 - poniedziałek



śniadanie



Płatki kukurydziane z miodem 20g*(4,3)

miód⁴ prażone ziarno kukurydza

Mleko "Mleczarnia Wieprz" 2% tłuszczu 150g *(1) mleko¹

Dżem owocowy niskosłodzony 10g, truskawki, cukier pochodzący z owoców, substancje żelujące
masło 10g *(1) śmietanka pasteryzowana(mleko¹)

Pieczewo mieszane 50g *(3) pieczewo pełnoziarniste - mąka pszenna,³ mąka
pełnoziarnista³, woda, drożdże, sól Herbata 200ml

obiad

Zupa ogórkowa z warzywami i świeżą natką na wywarze jarzynowym gotowana 250g, *(1.2.3)
woda, mięso wołowe ogórki kiszzone, ziemniaki, marchewka, śmietana 18% śmietana¹ -

mleko¹, żywe kultury bakterii mlekowych, pietruszka seler¹¹, por, cebula, natka pietruszki,

liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Ryż po bolońsku z mięsem 200g

ryż, mięso wieprzowe mielone,

passata pomidorowa - pomidory, sól

marchewka starta, cebula, czosnek, sól, pieprz

Kompot z mieszanych owoców 150g

woda, truskawki, wiśnie, cukier



podwieczorek

Owoc - jabłko, wafelek naturalny *(3,2) mąka pszenna 3, jajko²

2025-04-08 -wtorek

śniadanie

Ser gouda 30g *(1), mleko¹, sól, kultury bakterii, podpuszczka zielony ogórek 10g, pomidor 20g, masło 10g *(1) śmietanka pasteryzowana(mleko¹)
chleb razowy 50g *(3) mąka pszenna razowa³ mąka pszenna 3, woda, drożdże, sól, herbata z cytryną 150g, *(5) cytryna⁵

obiad

Krem jarzynowy z grzankami na wywarze warzywnym 250ml *(1,,3,11)
woda ,marchewka,kalafior,brokut,,pietruszk seler¹¹,por,cebula
śmietana18%¹-mleko¹, żywe kultury bakterii mlekowych, grzanki³⁻ (mąka pszenna3)
,liść laurowy,ziele angielski ,sól, pieprz,
Pieczeń indycza w sosie własnym 60g *(3)
indyk, ,woda ,papryka w proszku, mąka pszenna³ sól,
Ziemniaki gotowane 100g
Surówka z marchwi z jabłkiem 100g *(1)
marchewka,jabłko,jogurt-białko mleka¹ żywe kultury bakterii) naturalny ,sól)
Kompot owocowy 150g
woda,truskawki,wiśnie ,cukier



podwieczorek

Niskostodzone domowe ptasie mleczko 80g* (1) śmietana 30%(mleko1)
Suszone owoce





2025-04-09- środa

Śniadanie;

Biały ser z zielonym ogórkiem 30g *(1), twaróg(mleko¹)szynka z indyka 10g mięso z indyka,przyprawy,substancje konserwujące ,sól

Masło 82% tłuszczu 10g *(1) śmietanka pasteryzowana(mleko¹)Sałata zielona 5g, Butki grahamki pełnoziarniste 50g *(3) mąka graham³.mąka pszenna³,woda,drożdże,margaryna,sól

Herbata z cytryną i cukrem trzcinowym 150g *(5) cytryna⁵

obiad

Rosół z makaronem na wywarze mięsnym z jarzynami 250g *(3,11)

woda ,porcja rosółowa, szponder wołowy,makaron^{3,2} (mąka pszenna 3,jajko²),marchewka,pietruszka seler¹¹,por,cebula,kapusta włoska

liść laurowy,zielenie angielskie,sól,pieprz

Domowe kartacze z mięsem i sosem 150g*(3,2)

ziemniaki surowe,ziemniaki gotowane,jajko²,mięso mielone wieprzowe,wołowe,cebula,mąka pszenna³pieprz,sól

Surówka Colestaw 50g*(1)

kapusta biała ,marchewka,pora,jogurt(mleko¹),sól,pieprz

Kompot owocowy 150ml

woda,truskawki,wiśnie ,cukier

podwieczorek Jogurt owocowy*(1) mleko¹

2025-04-10 czwartek

Szynka wieprzowa na kanapkę 20g mięso wieprzowe, przyprawy, substancje konserwujące ,
serek topiony 20g *(1) (mleko¹) pomidory 20g, masło 10g *(1) śmietanka pasteryzowana (mleko¹)
pieczywo mieszane 50g *(3), pieczywo pełnoziarniste - mąka pszenna ,³ mąka
pełnoziarnista³, woda, drożdże , sól Herbata z cytryną 200ml *(5) cytryna⁵



obiad

Brokutowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250g, *(11,1)

woda , brokuł, ziemniaki, marchewka, pietruszka seler¹¹, por, cebula

śmietana 18%¹ - mleko¹, żywe kultury bakterii mlekowych

Filet drobiowy w cieście naleśnikowym 50g *(3,2,1)

filet z kurczaka, jajko², mąka pszenna³, mleko¹, sól, pieprz

Ziemniaki 100g

Biała kapusta z koperkiem i marchewką 50g

kapusta biała, marchewka, koperek, olej, sól, pieprz

Kompot owocowy 150ml

woda, truskawki, wiśnie , cukier

podwieczorek Domowy budyń z sokiem malinowym 150ml *(3,1,2)

mleko¹, jajko², mąka pszenna³



2025-04-11-piątek



Śniadanie;

Pasta jajeczna z rybą i szczypiorkiem 50g *(2), jajko²,majonez(jajko²)makrela¹⁰sałata zielona 5g,
ogórek zielony 20g, masło 10g *(1),śmietanka pasteryzowana(mleko¹) Pieczywo mieszane 50g
*(3),pieczywo pełnoziarniste -mąka pszenna³,mąka pełnoziarnista³,woda,drożdże ,sól Herbata
z cytryną 150g cytryna⁵

obiad

Zupa szpinakowa z groszkiem ptysiowym wywarze jarzynowym 250g, *(1,3,11)
szpinak,bulion(seler11),śmietana 18%1(mleko1),ziemniak,cebula,czosnek,sól,pieprz
Domowe pierogi z serem na słodko z masetkiem 50g *(2,3,1)
mąka pszenna3,woda,jajko2,twaróg1(mleko1),cukier,masło(mleko1)
Kompot owocowy z dodatkiem aronii 200ml
woda,truskawki,wiśnie ,aronia,cukier

podwieczorek

Owoce Banan , Paluszki naturalne *(3)mąka pszenna3

- 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) Mleko i produkty pochodne
- 2) Jaja i produkty pochodne
- 3) Zboża zawierające gluten
- 4) Miód
- 5) Cytrusy
- 6) Orzechy ziemne i produkty pochodne
- 7) Orzechy tj. włoskie, migdały i produkty pochodne
- 8) Sezam i produkty pochodne
- 9) Soja i produkty pochodne
- 10) Ryby i produkty pochodne
- 11) Seler