



Jadłospis na MARZEC 2025

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad
3.03.2025 Poniedziałek E(kcal) 939,4 B(g) 38,41 Tł(g) 36,49 W(g) 120,36	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7) Szynka z kurczaka 2 pl. Pomidor 30g, Sałata masłowa 5g Kakao na mleku (7) 250ml	Koktajl truskawkowy z otrębami (1) na maślanie (7) 150g wyrób własny	I danie: Zupa z fasolką szparagową na wywarze warzywno-mięsny (9) i ziemniakami 250ml, II danie: Makaron spaghetti (1) 150g, Sos pomidorowy (1) z ziołami i mozzarellą (7) 150g Lemoniada z cytryną
4.03.2025 Wtorek E(kcal) 1090 B(g) 51,7 Tł(g) 31,5 W(g) 152,6	Bułka pszenna kajzerka (1) z masłem (7), Dżem owocowy 100% 30g, Płatki kukurydziane 30g z mlekiem (7) 100ml Rzodkiewki 30g Herbata z cytryną	Jabłko 1/2 szt Marchewka w słupkach 50g	I danie: Zupa koperkowa na wywarze warzywno-mięsny (9) z drobnym makaronem (1) 250ml II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Kotlet schabowy (1,3) 1 szt, Bukiet warzyw na parze 100g, Kompot z owoców sezonowych
5.03.2025 Środa E(kcal) 1130 B(g) 50,85 Tł(g) 36,4 W(g) 149,7	Chleb mieszany (pszenno – żytni) (1) z masłem (7), Jajecznica ze szczyb. (3,7) 30g Pomidor 30g Herbata owocowa	Muffinka marchewkowa (1,3,7) 1 szt wyrób własny	I danie: Zupa brokułowa na wywarze warzywnym (9) z ziemniakami, 250ml II danie: Ziemniaki 150g, Gzik (7) ze świeżym szczypiorkiem 200g Kompot z owoców sezonowych
6.03.2025 Czwartek E(kcal) 1000 B(g) 42,5 Tł(g) 33 W(g) 132,5	Chleb mieszany (pszenno-żytni)(1) z masłem(7) Twarożek (7) z pastą z suszonych pomidorów i z pestkami słonecznika 30g (wyrób własny) Papryka 30g Mleko (7) 250ml	Szejk tropikalny na jogurcie natur (7), 150g wyrób własny	I danie: Zupa ogórkowa na wywarze warzywno-mięsny (9) z ziemniakami zabieleną (7) 250ml II danie: Kasza jęczmienna (1) 150g Gulasz węgierski z kawałkami mięsa od Szynki 150g, Surówka z buraczków i jabłka 100g Kompot z owoców sezonowych
7.03.2025 Piątek E(kcal) 1150 B(g) 46 Tł(g) 34,5 W(g) 164	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7) Hummus 30g (wyrób własny) Serek Kanapkowy (7) 1pl. Pomidor 20g Ogórek zielony 20g Herbata z Lipy	Orkiszowe Placuszki bananowe (1,3,7) 1 szt.	I danie: Krem z marchewki na wywarze warzywnym (9) z kaszą jaglaną 250 ml II danie: Ziemniaki puree (7) 150g Chrupiące koreczki Rybne z Mintaja 2 szt (1,3,4) Surówka z kiszanej kapusty 100g Woda
10.03.2025 Poniedziałek E(kcal) 930 B(g) 46,5 Tł(g) 29 W(g) 125	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7), Parówka z szynki na ciepło z ketchupem 2szt, Ogórek Kiszony 30g Kawa Inka (1) z mlekiem (7)	Galaretka owocowa 150ml Pomarańcza 1/2 szt	I danie: Zupa krem z zielonego groszku (7) na wywarze warzywnym (9) z grzankami (1) 250ml II danie: Domowe naleśniki (1,3,7) 2 szt z serkiem waniliowym (7) 30g Lemoniada z cytryną

11.03.2025 Wtorek E(kcal) 1150 B(g) 46 Tł (g) 34,5 W(g) 164	Chleb mieszany (1) (pszenno-żytni) z masłem (7) Twarożek (7) z rzodkiewką 30g, Miód 30g Ogórek zielony 20g Herbata Roiboss	Budyń Czekoladowy na ml (7) 150ml	I danie: Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym (9) z makaronem świderki (1) 250ml II danie: Ryż Biały 150g, Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (1,7) 150g Kompot z owoców sezonowych
12.03.2025 Środa E(kcal) 1040 B(g) 36,4 Tł (g) 29 W(g) 158,5	Kaszka manna (1) na mleku (7) 130g Bułka pszenna kajzerka (1) z masłem (7) Szynka drobiowa 1 pl. Papryka 30g Herbata Rumiankowa	Jogurt natur. z musem z malin i pł. migdałów, 150 g (7) wyrób własny	I danie: Rosół na wywarze mięsno-warzywnym (9) z makaronem nitki (1) i drobno pokrojoną natką pietruszki 250ml II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Kotlet z fileta z kurczaka (1,3) 1szt, Kapusta kiszona gotowana 100g Kompot z owoców sezonowych
13.03.2025 Czwartek E(kcal) 990 B(g) 54 Tł (g) 31 W(g) 124	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7) Pasta z mięsno warzywna z natką pietruszki (9) 30g, Rzodkiewka 20g Kakao z mlekiem (7) 250ml	Rogal mleczny 1/2 szt. (1,7) Marchewka w słupkach 50g,	I danie: Krupnik z 3-kasz (1) na wywarze warzywno-mięsny (9) z drobno pokrojoną natką pietruszki 250 ml II danie: Makaron kokardki (1) 150g, Sos śmietanowo (7) brokułowy z kurczakiem (1) 150g Kompot z owoców sezonowych
14.03.2025 Piątek E(kcal) 1100 B(g) 46,7 Tł (g) 39 W(g) 156,7	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7), Pasta z makreli (3,4) ze szczypiorkiem 30g (wyrób własny) Papryka 30g Herbata z Lipy	Placuszki ze szpianku (1,3,7) 1 szt. z kleksem jogurtu nat.(7)	I danie: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym (9) z ziemniakami i nat. pietruszki, zabieleną (7) 250ml II danie: Pierogi z serem (1,3,7) 200g Woda
17.03.2025 Poniedziałek E(kcal) 959,6 B(g) 41,9 Tł (g) 35,7 W(g) 112,14	Bułka pszenna (1) z masłem (7) Polędwica sopocka 1pl. Powidła śliwkowe 30g Rzodkiewka 20g Ogórek zielony 20g Kakao na ml (7)	Płatki owsiane (1) na ml.(7) 150g, Żurawina Suszona 10g	I danie: Krem (7) z pora na wywarze warzywnym (9) z grzankami (1) 250ml II danie: Makaron pszenny spaghetti (1) 150g, Sos Carbonara (7) 150g, Roszponka Lemoniada z cytryną
18.03.2025 Wtorek E(kcal) 949 B(g) 36,45 Tł (g) 30,76 W(g) 139,87	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7), Pasta z jajeczna ze szczypiorkiem (3,7) 30g (wyrób własny) Papryka czerwona 30g Herbata owocowa	Serek grani naturalny (7) 100g jabłko 1/2 szt.	I danie: Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny (9) z ziemniakami, zabieleną (7) 250ml, II danie: Kasza jęczmienna (1) 150g , Gulasz (1,7) z łopatki z ogórkiem kiszonym i papryką 150g Kompot z owoców sezonowych
19.03.2025 Środa E(kcal) 989 B(g) 37,38 Tł (g) 36,81 W(g) 135,53	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7) Ser żółty (7) 2 pl. Sałata 5g Ogórek Kiszony 20g Kawa Inka (1) na ml (7)	Ciasteczka owsiane (1,3,7) 2 szt.	I danie: Zupa z czerwoną soczewicą na wywarze warzywnym (9) 250ml II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Kotlet mielony wieprzowy 1 szt. Buraczki z jabłkiem 100g Kompot z owoców sezonowych

20.03.2025 Czwartek E(kcal) 1090 B(g) 51,7 Tł (g) 31,5 W(g) 152,6	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7), Paszтет wieprzowy 30g Płatki kukurydziane 30g z mlekiem (7) 100ml Marchewka do pochrupania 20g Herbata z Rumianku	Banan 1/2 szt, Chrupki kukurydziane 5 g (8szt.)	I danie: Zupa krem z białych warzyw na wywarze warzywnym (9) z groszkiem ptysiowym (1) 250ml, II danie: Ziemniaki 150g Gołąbki z kapustą bez zawijania z sosem pomidorowym (1,7) 1 szt. Kompot z owoców sezonowych
21.03.2025 Piątek E(kcal) 1120 B(g) 50,4 Tł (g) 37,3 W(g) 162,4	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7) Twarożek (7) z suszonymi pomidorami 30g (wyrób własny) Papryka czerwona 30g Herbata z Lipy	Jogurt natur. (7) z owocową granolą (1) 150ml	I danie: Zupa jarzynowa na wywarze warzywno-mięsny(9) z ziemniakami, zabieleną(7) 250ml II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Kostka ryby z Mintaja z pieca 1szt (4) Sur z kapusty białej z marchewką100g Woda
24.03.2025 Poniedziałek E(kcal) 1000 B(g) 50 Tł (g) 24,4 W(g) 145	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7), Ser Kanapkowy (7) 2 pl. Ogórek zielony 30g Herbata malinowa	Jabłko 1szt, Biszkopty (1,3,7) 2szt.	I danie: Kapuśniak na wywarze warzywno-mięsny (9) ze słodkiej kapusty z ziemniakami, 250ml II danie: Makaron pszenny penne 150g (1) Szpinak z serem feta (7) 150g Lemoniada z cytryną
25.03.2025 Wtorek E(kcal) 1070 B(g) 66,8 Tł (g) 27,3 W(g) 139	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7), Szynka z indyka 2 pl. Pomidor 30g Mleko (7) 250ml	Kisiel truskawkowy 150 ml Pieczywo typu Wasa 2 szt	I danie: Zupa brokułowa na wywarze warzywno-mięsny (9) z ziemniakami zabieleną (7) 250ml II danie: Kasza jęczmienna (1) 150g, Strogonoff ze schabu z pieczarkami i ogórkiem kiszonym (1,7) Kompot z owoców sezonowych
26.03.2025 Środa E(kcal) 1100 B(g) 47 Tł (g) 32 W(g) 157	Owsianka z pł. owsianych górskich na ml (7) z bananem 130g, Bułka pszenna kajzerka (1) z masłem (7) Miód 30g, Herbata z Rumianku	Ciasto ucierane z owocem (1,3,7) wypiek własny, porcja	I danie: Rosół na wywarze mięsno-warzywnym (9) z makaronem nitki (1) i drobno pokrojoną natką pietruszki 250ml II danie: Ziemniaki puree (7) 150g, Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) 1sz Surówka z marchewki i selera 100g Kompot z owoców sezonowych
27.03.2025 Czwartek E(kcal) 948,5 B(g) 38,21 Tł (g) 33,41 W(g) 135,52	Chleb mieszany(pszenno-żytni) (1) z masłem (7) Pasta mięsno warzywna z natką pietruszki (9) 30g, Ogórek Kiszony 30g Kawa inka (1) na mleku (7)	Jogurt owoce leśne z otrębami (1,7) 150 g, wyrób własny Wafle ryżowe 1 szt.	I danie: Krem pieczarkowy z drobnym makaronem 250ml, II danie: Kasza bulgur (1) 150g Gulasz z łopatki wieprzowej w sosie własnym (1) 150g, Surówka coleslaw 100g Kompot z owoców sezonowych
28.03.2025 Piątek E(kcal) 1012 B(g) 30,2 Tł (g) 36,03 W(g) 149,47	Chleb mieszany (pszenno-żytni) (1) z masłem (7), Pasta z makreli ze szczypiorkiem (3,4) 30g, Papryka 30g Herbata Roiboss	Serek homog. waniliowy (7) 100 g Kararepa do pochrupania 20g	I danie: Zupa pomidorowa na wywarze warzywno-mięsny (9) z ryżem i natką pietruszki II danie Pyzy drożdżowe (1) 2szt z Sosem jogurtowo-truskawkowym(7) 150g Woda

31.03.2025 Poniedziałek E(kcal) 948,5 B(g) 39,62 Tł (g) 39,43 W(g) 114,11	Bułka pszenna (1) z masłem (7), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) 30g (wyrób własny) Pomidor 30 Herbata owocowa	Budyń waniliowy na mleku (7) 150g; 1/2 jabłka	I danie: Zupa ogórkowa na wywarze warzywno-mięsny (9) ziemniakami, zabieleną (7) 250ml, II danie: Placuszki marchewkowe (1,3,7) 2szt. z kleksem jogurtu nat. (7) 20g Lemoniada z cytryną
--	---	--	---

Alergeny

1. zboża zawierające gluten

4. ryby i produkty pochodne

3. jaja i produkty pochodne

7. mleko i produkty pochodne

9. seler i produkty pochodne

Drożdżówki ze śliwką (1,3,7) 1szt