

Jadłospis 02-06.03.2026

📅 02.03.2026 Poniedziałek

Zupa jarzynowa 350ml

Składniki: 245 ml woda, 135 g zupa jarzynowa, mrożona, 70 g ziemniaki, 30 g marchew, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g por, 5 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 165 g

Gulasz wieprzowy 210g

Składniki: 135 g wieprzowina łopatka, 35 g przecier pomidorowy, 25 g marchew, 25 g cebula, 11 g olej rzepakowy

Surówka z marchewki 110g

Składniki: 135 g marchew, 5 g cytryna, 1 g olej rzepakowy

Energia: 657 kcal

📅 03.03.2026 Wtorek

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml

Składniki: 245 ml woda, 70 g passata pomidorowa, 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g marchew, 25 g ryż biały, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g seler korzeniowy, 15 g por, 13 g śmietana 18% (z mleka), 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Puree ziemniaczane 140g

Składniki: 165 g ziemniaki, 5 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g masło ekstra (z mleka)

DeVolay z serem 140g

Składniki: 110 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g ser gouda tłusty (z mleka), 15 g bułka tarta (pszenica), 10 g jaja kurze całe, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Fasolka szparagowa z wody, z masłem 140g

Składniki: 135 g fasolka szparagowa, mrożona, 11 g masło ekstra (z mleka)

Energia: 685 kcal

📅 04.03.2026 Środa

Zupa klopsikowa z koperkiem i ziemniakami 210ml

Składniki: 140 ml woda, 45 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 35 g marchew, 35 g ziemniaki, 30 g pietruszka, korzeń, 25 g seler korzeniowy, 15 g por, 10 g jaja kurze całe, 10 g bułki pszenne zwykłe, 10 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Leniwe ze śmietaną 310g

Składniki: 105 g ziemniaki, późne, 100 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 42 g śmietana 18% (z mleka), 35 g mąka pszenna, typ 450, 20 g jaja kurze całe, 15 g cukier, 4 g skrobia ziemniaczana, 3 g olej rzepakowy

Energia: 682 kcal

📅 05.03.2026 Czwartek

Zupa pieczarkowa z lanymi kluskami 280g

Składniki: 105 g pieczarki świeże, 85 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), 30 g mąka pszenna, typ 450, 20 g jaja kurze całe, 13 g śmietana 12% (z mleka), 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 170g

Składniki: 215 g ziemniaki, 0 g sól biała

Rolada wieprzowa z warzywami 140g

Składniki: 115 g mięso mielone wieprzowe z szynki, 55 g jaja kurze całe, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), 15 g bułka tarta (pszenica), 3 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g sól biała, 1 g papryka słodka, 1 g majeranek

Buraczki 140g

Składniki: 115 g burak, 5 g cukier, 1 g ocet jabłkowy, 1 g pieprz

Energia: 660 kcal

📅 06.03.2026 Piątek

Zupa buraczkowa 140ml

Składniki: 130 ml woda, 55 g burak, 35 g marchew, 35 g ziemniaki, 30 g pietruszka, korzeń, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g seler korzeniowy, 15 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g sok ze świeżej cytryny, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane 245g

Składniki: 320 g ziemniaki, 0 g sól biała

Paluszki rybne pieczone 140g

Składniki: 155 g paluszki rybne mrożone

Surówka z kapusty kiszonej 155g

Składniki: 155 g kapusta kiszona, 15 g cebula, 5 g cukier, 4 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Energia: 679 kcal

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